**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 28.02.2022r. - do dnia 04.03.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******28.02*** | **Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami ( 350 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki, (* ***kiełbasa śląska****– mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca),*** *koncentrat pomidorowy,)***makaron z serem (200g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 675 ]** |
| ***Wtorek******01.03*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Podudzie z kurczaka (130 g)**- *(podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchew z jabłkiem (130g) -**( marchew, jabłka, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 753 ]** |
| ***Środa******02.03*** | **Zupa kminkowa z makaronem muszelki ( 350 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kminek, bazylia, natka pietruszki, makaron -mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,)* **Jajko w sosie koperkowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, koper,)***ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchew z groszkiem (130g)** ( marchew, groszek zielony, sól, **masło** klarowane)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 722 ]** |
| ***Czwartek******03.03*** | **Rosół z makaronem (350 ml),***kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Gulasz wieprzowy ( 150 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),* **kasza ( 150g) -** (*kasza, sól, woda)***surówka z czerwonej kapusty ( 130g) -***(czerwona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 693 ]** |
| ***Piątek******04.03*** | **Zupa ziemniaczana ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)***Ryż z musem jabłkowym (200g)** *– ryż paraboliczny- może zawierać gluten, sól,* *jabłka – ( jabłka, cukier, cynamon,* ***masło klarowane****)*woda mineralna(250 ml) **Energia: [ 599 ]** |

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom. **Życzymy smacznego!!!**

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 07.03.2022r. - do dnia 11.03.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******07.03*** | **Zupa koperkowa z ryżem (350 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***Leczo ( 200g)***( papryka paski, pomidor, cukinia, cebula, tymianek, bazylia, pieprz, sól, papryka, mąka* ***pszenna,*** *kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,*** *boczek – mięso wieprzowe, woda****)*****bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 685]** |
| ***Wtorek******08.03*** | **Rosół z makaronem zacierka (350 ml)-** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Kotlet schabowy ( 130 g) -** *( schab b\k, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z marchwi i pora ( 130g) -**( marchew, por, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 827 ]** |
| ***Środa******09.03*** | **Krupnik na rosole (350 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , kasza wiejska, pietruszka zielona, )* **Kurczak w sosie śmietanowym (200g)** - *( filet z kurczaka, brokuł, pieczarka, śmietana, mąka pszenna,)***makaron –** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna (250 ml)**Energia: [ 742 ]** |
| ***Czwartek******10.03*** | **Zupa ogórkowa z ziemniakami ( 350 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *ziemniaki)* **Gulasz drobiowy ( 150 ml) -** *( udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **ryż ( 150g) -** (*ryż, sól, woda)***sałatka „Smak dzieciństwa” ( 130 g) -** *(kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, sól, pieprz, sok z cytryny,* ***śmietana 15%)***woda mineralna ( 250 ml)**Energia: [ 757 ]** |
| ***Piątek******11.03*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem łazanka ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Ryba panierowana (130) -***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, mąka* ***pszenna, jaja****, bułka tarta,* ***pszenna, olej rzepakowy).*****ziemniaki (150g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kiszonej kapusty (130g) -***( kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna (250 ml) **Energia: [ 679 ]** |

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom. **Życzymy smacznego!!!**

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 28.02.20212r. - do dnia 04.03.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******28.02*** | **Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami ( 300 ml)-** *( kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki, (* ***kiełbasa śląska****– mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca),*** *koncentrat pomidorowy,)***makaron z serem (150g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***woda mineralna (200 ml) **Energia: [ 575 ]** |
| ***Wtorek******01.03*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Podudzie z kurczaka (100 g)**- *(podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchew z jabłkiem ( 90g) -**( marchew, jabłka, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 653 ]** |
| ***Środa******02.03*** | **Zupa kminkowa z makaronem muszelki ( 300 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kminek, bazylia, natka pietruszki, makaron -mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,)* **Jajko w sosie koperkowym (150g),** *(jaja, woda, pieprz, sól, mąka* ***pszenna, śmietana 15%,*** *ziele angielskie, koper,)***ziemniaki (120 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***marchew z groszkiem (90g)** ( marchew, groszek zielony, sól, **masło** klarowane)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 622 ]** |
| ***Czwartek******03.03*** | **Rosół z makaronem (300 ml),***kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Gulasz wieprzowy ( 150 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy),* **kasza ( 120g) -** (*kasza, sól, woda)***surówka z czerwonej kapusty ( 90g) -***(czerwona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 623 ]** |
| ***Piątek******04.03*** | **Zupa ziemniaczana ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)***Ryż z musem jabłkowym (150g)** *– ryż paraboliczny- może zawierać gluten, sól,* *jabłka – ( jabłka, cukier, cynamon,* ***masło klarowane****)*woda mineralna(200 ml) **Energia: [ 599 ]** |

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom. **Życzymy smacznego!!!**

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 07.03.2022r. - do dnia 11.03.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******07.03*** | **Zupa koperkowa z ryżem (300 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por,* ***śmietana 15%,*** *woda, ryż).***Leczo ( 150g)***( papryka paski, pomidor, cukinia, cebula, tymianek, bazylia, pieprz, sól, papryka, mąka* ***pszenna,*** *kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,*** *boczek – mięso wieprzowe, woda****)*****bułka zwykła** – *(mąka* ***pszenna*** *typ 650, woda, drożdże, sól, cukier,)*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 635]** |
| ***Wtorek******08.03*** | **Rosół z makaronem zacierka (300 ml)-** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Kotlet schabowy ( 100 g) -** *( schab b\k, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z marchwi i pora ( 90g) -**( marchew, por, śmietana 18%, sól, pieprz,)woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 667 ]** |
| ***Środa******09.03*** | **Krupnik na rosole (300 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , kasza wiejska, pietruszka zielona, )* **Kurczak w sosie śmietanowym (150g)** - *( filet z kurczaka, brokuł, pieczarka, śmietana, mąka pszenna,)***makaron –** *makaron penne – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól,*woda mineralna (200 ml)**Energia: [ 642 ]** |
| ***Czwartek******10.03*** | **Zupa ogórkowa z ziemniakami ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *ziemniaki)* **Gulasz drobiowy ( 150 ml) -** *( udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **ryż ( 120g) -** (*ryż, sól, woda)***sałatka „Smak dzieciństwa” ( 90 g) -** *(kapusta biała, marchew, jabłko, cebula, sól, pieprz, sok z cytryny,* ***śmietana 15%)***woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 657 ]** |
| ***Piątek******11.03*** | **Zupa pieczarkowa z makaronem łazanka ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)*****Ryba panierowana (100) -***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, mąka* ***pszenna, jaja****, bułka tarta,* ***pszenna, olej rzepakowy).*****ziemniaki (120g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z kiszonej kapusty (90g) -***( kiszona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)* woda mineralna (200 ml) **Energia: [ 579 ]** |

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom. **Życzymy smacznego!!!**