**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!!!**