**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 29.11.2021r. - do dnia 03.11.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***29.11*** | **Żurek z kiełbasą i ziemniakami ( 300 ml)-** *(porcja rosołowa, marchew, pietruszka, por, mąka* ***pszenna,*** *woda, mąka żytnia, czosnek,* ***śmietana 15%,*** *sól, pieprz, majeranek, cebula, ziemniaki, żurek - skrobia,* ***mleko*** *odtłuszczone w proszku, mąka* ***żytnia*** *(15%), sól, płatki ziemniaczane, boczek wieprzowy wędzony prażony (5,5%), tłuszcz palmowy, cukier, kwas (kwas cytrynowy), aromaty, cebula prażona (1,3%), ekstrakt drożdżowy, czosnek (0,9%), majeranek, maltodekstryna, sos* ***sojowy*** *(w tym* ***soja, pszenica****), liść laurowy, pieprz czarny, aromaty, aromat dymu wędzarniczego.  kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,****)*  **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***  ***30.11*** | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koncentrat pomidorowy, ryż,* ***śmietana 18%)***  **Kotlet drobiowy ( 100 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)*  **ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **mizeria ( 90g) -**( ogórek zielony, śmietana 18%, sól, pieprz,)  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 657 ]** |
| ***Środa***  ***01.12*** | **Krupnik na rosole (300 ml),***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , kasza wiejska, pietruszka zielona, )*  **Spaghetti z sosem mięsno - warzywnym ( 150 g)***( makaron spaghetti – mąka* ***pszenna****, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%)*  **sos** *(mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 753 ]** |
| ***Czwartek***  ***02.12*** | **Rosół z makaronem gwiazdki (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)*  **ogórek kiszony (90 g) –** *( ogórek kiszony, czosnek, chrzan, koper. woda )*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [634 ]** |
| ***Piątek***  ***03.12*** | **Barszcz czerwony z grochem ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groch,)*  **ryba z pieca ( 100)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, olej****).***  **ziemniaki (120g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **warzywa z pieca (90 g),***(marchew, pietruszka, kukurydza, fasolka szparagowa sól, pieprz,* ***masło klarowane)***  woda mineralna (200 ml)  **Energia: [657]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 06.12.2021r. - do dnia 10.12.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***06.12*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron, kasza manna).*  **Bigos ( 150g)***( kapusta kiszona, marchew, cebula, mięso wieprzowe z łopatki, 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***  ***07.12*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler****, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron – mąka* ***pszenna ,jaja,*** *woda, sól,)*  **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: [ 762 ]** |
| ***Środa***  ***08.12*** | **Zupa kalafiorowa krem z grzankami ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *grzanki - mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny*)  **Sznycel mielony ( 100 g),***(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)*  **ziemniaki ( 120 g),***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z pora i marchewki ( 90g) -***(por, marchew, jabłko, majonez, jogurt naturalny, pieprz, sól)* woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 672 ]** |
| ***Czwartek***  ***09.12*** | **Zupa ogórkowa z ryżem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, ogórek kiszony,* ***śmietana 15%,****)*  **pieczeń wieprzowa w sosie własnym (100 g)***(schab wieprzowy bez kości, sól, pieprz, mąka pszenna)*  **ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z czerwonej kiszonej ( 90g) -***(czerwona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 669 ]** |
| ***Piątek***  ***10.12*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)*  **ryż z musem truskawkowym (150g)***( sól****,*** *,* ***masło klarowane)***  **truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***  woda mineralna(200 ml)  **Energia: [ 599 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 29.11.2021r. - do dnia 03.12.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***29.11*** | **Żurek z kiełbasą i ziemniakami ( 350 ml)-** *(porcja rosołowa, marchew, pietruszka, por, mąka* ***pszenna,*** *woda, mąka żytnia, czosnek,* ***śmietana 15%,*** *sól, pieprz, majeranek, cebula, ziemniaki, żurek - skrobia,* ***mleko*** *odtłuszczone w proszku, mąka* ***żytnia*** *(15%), sól, płatki ziemniaczane, boczek wieprzowy wędzony prażony (5,5%), tłuszcz palmowy, cukier, kwas (kwas cytrynowy), aromaty, cebula prażona (1,3%), ekstrakt drożdżowy, czosnek (0,9%), majeranek, maltodekstryna, sos* ***sojowy*** *(w tym* ***soja, pszenica****), liść laurowy, pieprz czarny, aromaty, aromat dymu wędzarniczego.  kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,****)*  **Makaron z serem (200g) -** *(makaron kokardki – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****, twaróg półtłusty,*** *cukier,* ***masło klarowane,)***  woda mineralna (200 ml)  **Energia: [ 625 ]** |
| ***Wtorek***  ***30.11*** | **Zupa pomidorowa z ryżem ( 350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,****)*  **kotlet drobiowy ( 130 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)*  **ziemniaki (150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **mizeria ( 130 g) -** *( ogórek zielony,* ***śmietana 18%,*** *sól, sok z cytryny)*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 832 ]** |
| ***Środa***  ***01.12*** | **Krupnik na rosole (350 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , kasza wiejska, pietruszka zielona, )*  **Spaghetti z sosem mięsno - warzywnym ( 150 g)** *( makaron spaghetti – mąka* ***pszenna****, mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%)*  **sos** *(mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 680 ]** |
| ***Czwartek***  ***02.12*** | **Rosół z makaronem gwiazdki (350 ml),** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)***  **Gulasz wieprzowy ( 200 ml) -** *( karczek, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)*  **kasza ( 150g) -** (*kasza, sól, woda)*  **ogórek kiszony (130 g) –** *( ogórek kiszony, czosnek, chrzan, koper. woda )*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [688 ]** |
| ***Piątek***  ***03.12*** | **Barszcz czerwony z grochem ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groch jasiek,)*  **ryba z pieca ( 130) -** *( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%,****).***  **ziemniaki (150g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **warzywa z pieca ( 130g) -** *( marchew, fasolka szparagowa, papryka, kalafior, brokuł, masło klarowane, pieprz, cukier, sól)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 689 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 06.12.2021r. - do dnia 10.12.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***06.12*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron, kasza manna).*  **Bigos (200g)** *( kapusta kiszona, marchew, cebula, mięso wieprzowe z łopatki, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,*** *boczek – mięso wieprzowe 85% , woda, tłuszcz wieprzowy 6%, sól, białko* ***sojowe,*** *błonnik* ***pszenny,*** *koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka słodka, kminek,)*  **Bułka zwykła** *– mąka pszenna typ 650, woda, drożdże, sól, cukier*  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [ 865]** |
| ***Wtorek***  ***07.12*** | **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)***  **kurczak w sosie śmietanowym ( 200ml),** *( 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: [ 832 ]** |
| ***Środa***  ***08.12*** | **Zupa kalafiorowa krem z grzankami ( 350 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *grzanki* ***–*** *chleb: mąka* ***pszenna*** *typ 750, mąka* ***żytnia*** *typ 720, mąka* ***pszenna*** *typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczane, kwas naturalny)*  **sznycel mielony (130 g),** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)*  **ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z pora i marchewki, (130 g),** *( por, marchewka, jabłko, jogurt naturalny, majonez, pieprz, sól,* ***)***  woda mineralna ( 250 ml)  **Energia: [688 ]** |
| ***Czwartek***  ***09.12*** | **Zupa ogórkowa z ryżem ( 350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, ogórek kiszony,* ***śmietana 15%,****)*  **schab (130g) w sosie własnym** *( schab, sól, pieprz, olej, mąka* ***pszenna****,*)  **ziemniaki (150 g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **surówka z kapusty czerwonej ( 130g) -** *( czerwona kapusta, marchew, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, sól)*  **Energia: [769]** |
| ***Piątek***  ***06.11*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)*  **Ryż z musem truskawkowym (200g)***( sól****,*** *,* ***masło klarowane)***  **truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***  woda mineralna (250 ml)  **Energia: [ 689 ]** |

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