**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 31.01.2022r. - do dnia 04.02.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***31.01*** | **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***  ***01.02*** | **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)***  **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)*  **surówka z marchwi i pora ( 90g) -**( marchew, por, śmietana 18%, sól, pieprz,)  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 667 ]** |
| ***Środa***  ***02.02*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).*  **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 ]** |
| ***Czwartek***  ***03.02*** | **Zupa pomidorowa z makaronem kulki (300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koper, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,****) (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*** *makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **kotlet 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)*  **kapusta duszona z warzywami ( 90 g),** *(kapusta biała, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 672 ]** |
| ***Piątek***  ***04.02*** | **Zupa z grochu łuskanego z ziemniakami (300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, groch łuskany, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia,)*  **Ryż zapiekany z jabłkami (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 07.02.2022r. - do dnia 11.02.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***07.02*** | **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***  ***08.02*** | **Rosół z makaronem zacierka (300 ml),** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron -**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)*  **sałatka szwedzka ( 90 g) -** *(ogórki kiszone, cukier, sok z cytryny)*  *cukier, olej roślinny rzepakowy, ocet spirytusowy.)*  woda mineralna ( 200 ml) **Energia: [634 ]** |
| ***Środa***  ***09.02*** | **Zupa pieczarkowa z groszkiem ptysiowym ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda,* ***jaja,*** *olej roślinny, sól,)*  **Udziec z kurczaka (100 g)**- *(udziec 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: [ 753 ]** |
| ***Czwartek***  ***10.02*** | **Rosół z makaronem (300 ml),** *kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%, woda,* ***jaja)***  **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (100g)**- *( filet z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do kurczaka, czosnek, ananas z puszki, papryka czerwona, cebula, mąka* ***pszenna),***  **ryż ( 120g) -**( ryż paraboliczny, sól,)  **surówka z kapusty pekińskiej (90g)** - ( kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa),woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 669 ]** |
| ***Piątek***  ***11.02*** | **Krupnik na rosole (300 ml),** *(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , kasza wiejska, pietruszka zielona, )*  **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!!!**

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 14.02.2022r. - do dnia 18.02.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***14.02*** | **Ryż na rosole (300 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, ryż).*  **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***  ***15.02*** | **Barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda,* ***jaja,*** *olej roślinny, sól,)*  **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 kapusty pekińskiej ( 90g)** *– ( kapusta pekińska, marchew, jabłko, cebula, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 669 ]** |
| ***Środa***  ***16.02*** | **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)***  **Gołąbki w sosie pomidorowym ( 150ml),** *( kapusta, cebula, mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****,*** *koncentrat pomidorowy,* ***mąka pszenna****, woda,)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 753 ]** |
| ***Czwartek***  ***17.02*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).*  **rumsztyk z cebulą ( 100 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja,*** *mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula, olej rzepakowy)*  **ziemniaki z koperkiem (120 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **kapusta duszona z warzywami ( 90 g),** *(kapusta biała, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka* ***pszenna)***  woda mineralna (200 ml)  **Energia: [ 659 ]** |
| ***Piątek***  ***18.02*** | **Zupa jarzynowa z ziemniakami ( 300 ml) -** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *brukselka, kalafior, fasolka szparagowa zielona, cebula, pietruszka zielona, ziemniaki****, śmietana 15 %,*** *pieprz, woda, sól****,*** *ziemniaki)*  **makaron z musem truskawkowym (150g)** *makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,* ***masło klarowane)***  **truskawki***– truskawka mrożona, cukier****,)***  woda mineralna (200 ml)  **Energia: [ 599 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 21.02.2022r. - do dnia 25.02.2022r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek***  ***21.02*** | **Barszcz czerwony zabielany z ziemniakami ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz,* ***śmietana 15%,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)*  **Łazanki z kapustą i kiełbasą (150g) -** *(makaron łazanka – mąka* ***pszenna,*** *mąka z* ***pszenicy*** *durum 100%,* ***jaja****, woda, sól****,*** *kapusta, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik* ***sojowy,*** *przyprawy,* ***gorczyca,)***  woda mineralna (200 ml)  **Energia: [ 625]** |
| ***Wtorek***  ***22.02*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)***  **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)*  **surówka z selera z rodzynkami (90 g) -** *(* ***seler****, rodzynki, śmietana 18%. sól, pieprz)*  woda mineralna ( 200 ml)  **Energia: [ 657 ]** |
| ***Środa***  ***23.02*** | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,*** *ziemniaki)*  **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: [ 670 ]** |
| ***Czwartek***  ***24.02*** | **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)***  **Pulpety w sosie własnym ( 100 g) -** *(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego****, jaja****, mąka* ***pszenna****, chleb* ***pszenny****, cebula)*  **ryż ( 120g) -** ( ryż *sól, woda)*  **ogórek kiszony (90 g) -** *( ogórek kiszony, sól, cukier, sok z cytryny)*  woda mineralna (200 ml)  **Energia: [ 659 ]** |
| ***Piątek***  ***25.02*** | **Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koper, koncentrat pomidorowy,* ***śmietana 15%,****) (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól,) ryż.*  **ryba z pieca ( 100)***( filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, olej****).***  **ziemniaki (120g),** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)*  **warzywa na parze (90 g),***(marchew, pietruszka, kukurydza, fasolka szparagowa sól, pieprz,* ***masło klarowane)***  woda mineralna (200 ml)  **Energia: [657]** |

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