**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 02.11.2021r. - do dnia 05.11.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******01.11*** | **Wszystkich Świętych** |
| ***Wtorek******02.11*** | **Zupa koperkowa z ryżem ( 350 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, koper,* ***śmietana 15%,****)* **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 ]** |
| ***Środa******03.11*** | **Rosół z makaronem (350 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****pieczeń wieprzowa w sosie własnym (130 g)** *(schab wieprzowy bez kości, sól, pieprz, mąka pszenna)***ziemniaki ( 150 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z chrzanem (130g) –***(burak czerwony, chrzan, olej, sól, cytryna, cukier)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 769 ]** |
| ***Czwartek******04.11*** | **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 ]** |
| ***Piątek******05.11*** | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( 350 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,****)***Ryż z musem jabłkowym (200g)** *– ryż paraboliczny- może zawierać gluten, sól,* *jabłka – ( jabłka, cukier, cynamon,* ***masło klarowane****)*woda mineralna(200 ml) **Energia: [ 679 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Młodzież od 11 do 16 lat**

od dnia 08.11.2021r. - do dnia 12.11.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******08.11*** | **Ryż na rosole (350 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, 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 (200 ml)**Energia: [ 765 ]** |
| ***Wtorek******09.11*** | **Grysik na rosole (350 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Kotlet po hiszpańsku ( 130 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, cebula, marchew, ser żółty,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki z koperkiem ( 150 g) -** *( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***surówka z selera z rodzynkami (130 g) -** *(* ***seler****, rodzynki, śmietana 18%. sól, pieprz)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 830 ]** |
| ***Środa******10.12*** | **Barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym ( 350 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)***gulasz drobiowy ( 150 ml) -** *(udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **ryż ( 150g) -** ( ryż paraboliczny, sól,)**marchewka z groszkiem (130g) –** *( marchewka, groszek,* ***masło klarowane****, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 769 ]** |
| ***Czwartek******11.11*** |  **11 listopada** **Święto Niepodległości** |
| ***Piątek******12.11*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 350 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koncentrat pomidorowy, ryż,* ***śmietana 18%)****(makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****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 ( 200 ml)**Energia: [ 689 ]** |

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

**JADŁOSPIS**

**Dzieci od 6 do 10 lat**

od dnia 02.11.2021r. - do dnia 05.11.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******01.11*** | **Wszystkich Świętych** |
| ***Wtorek******02.11*** | **Zupa koperkowa z ryżem ( 300 ml) -***(porcja rosołowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por , ryż, koper,* ***śmietana 15%,****)* **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 ]** |
| ***Środa******03.11*** | **Rosół z makaronem (300 ml) -** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, makaron - (makaron – mąka* ***pszenna, jaja****, woda, sól****,)*****pieczeń wieprzowa w sosie własnym (100 g)***(schab wieprzowy bez kości, sól, pieprz, mąka pszenna)***ziemniaki ( 120 g) -***( ziemniaki, koper,* ***masło klarowane,*** *sól)***buraczki z chrzanem (90g) –***(burak czerwony, chrzan, olej, sól, cytryna, cukier)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 669 ]** |
| ***Czwartek******04.11*** | **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 ]** |
| ***Piątek******05.11*** | **Zupa kalafiorowa z ziemniakami ( 300 ml),***( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por,* ***seler,*** *kalafior, cebula, pietruszka zielona, pieprz, woda, sól****, śmietana 15%,****)***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 08.11.2021r. - do dnia 12.11.2021r.

|  |  |
| --- | --- |
| ***Dni tygodnia*** | ***Obiad dwudaniowy*** |
| ***Poniedziałek******08.11*** | **Ryż na rosole (300 ml),***(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, 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******09.11*** | **Grysik na rosole (300 ml),** *(kurczak, woda, marchew, pietruszka,* ***seler,*** *pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna).***Kotlet po hiszpańsku ( 100 g) -** *( filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, cebula, marchew, ser żółty,* ***jaja,*** *bułka tarta* ***pszenna,*** *olej rzepakowy)***ziemniaki z koperkiem ( 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: [ 690 ]** |
| ***Środa******10.12*** | **Barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym ( 300 ml) -***( porcja rosołowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy - mąka* ***pszenna,*** *woda****, jaja****, olej roślinny, sól,)***gulasz drobiowy ( 150 ml) -** *(udziec z indyka, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka* ***pszenna,*** *woda, olej rzepakowy)* **ryż ( 120g) -** ( ryż paraboliczny, sól,)**marchewka z groszkiem–** *( marchewka, groszek,* ***masło klarowane****, sól)*woda mineralna ( 200 ml)**Energia: [ 669 ]** |
| ***Czwartek******11.11*** |  **11 listopada** **Święto Niepodległości** |
| ***Piątek******12.11*** | **Zupa pomidorowa z makaronem ( 300 ml),** *( porcja rosołowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, sól, koncentrat pomidorowy, ryż,* ***śmietana 18%)*****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!!!**