



Sekret Smaku
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Dzieci od 6 do 10 lat

od dnia 02.10.2023r. - do dnia 06.10.2023r.

<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 2.10	Kapuśniak z boczkiem, kielbasą i ziemniakami (300 ml)- (kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki, boczek, kielbasa 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: [649]
Wtorek 3.10	Rosół z makaronem (300 ml) , kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Karczek grillowany (100 g) (karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy, ziemniaki (120 g) , (ziemniaki, masło klarowane , sól), surówka marchewka z porem i jabłkiem (90g) (marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól) woda mineralna (200 ml) Energia: [679]
Środa 4.10	Zupa grysikowa (300 ml) , (kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna) Makaron penne z kurczakiem brokułem i pieczarkami w sosie śmietanowym (150 g) (filet z kurczaka, brokuł, pieczarki, mąka pszenna, śmietana 30 %, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól woda mineralna (200 ml) Energia: [675]
Czwartek 5.10	Zupa jarzynowa z ziemniakami (300 ml) -(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, śmietana 15%) Gołąbki w sosie pomidorowym (150 g) (mięso mielone z szynki, cebula, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, kapusta, mąka pszenna , koncentrat pomidorowy) woda mineralna (200 ml) Energia: [699]
Piątek 6.10	Zupa krem pieczarkowy z grzankami (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, śmietana 30% , grzanki – chleb: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720) Ryba z pieca (100) (filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda, sól, cytryna) ziemniaki (120 g) (ziemniaki, koper, masło klarowane , sól) fasolka szparagowa (90 g) (szparaga, masło klarowane 82%, bułka tarta) woda mineralna (200 ml) Energia: [724]

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Życzymy smacznego!!!



Sekret Smaku
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Dzieci od 6 do 10 lat

od dnia 09.10.2023r. - do dnia 13.10.2023r.

<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 9.10	Zupa pomidorowa z ryżem (300 ml) -(porcja rosółowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15% , koper, ryż) Kartacze z mięsem (150 g) (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna , jaja , woda, sól, farsz – mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz) woda mineralna (200 ml) Energia: [688]
Wtorek 10.10	Zupa rosół z makaronem (300 ml) , kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Filet drobiowy w sosie pieczarkowym (100 g) (filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka pszenna , olej rzepakowy), ziemniaki (120 g) ,(ziemniaki, masło klarowane , sól), salsa buraczana (90 g) (buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cukier, cebula czerwona) woda mineralna (200 ml) Energia: [746]
Środa 11.10	Krupnik zabieleny z ziemniakami (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona, śmietana 15% ,) Sznyceł (100 g) (mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula), ziemniaki (120 g) (ziemniaki, masło klarowane , sól), kapusta biała zasmażana (90 g) (kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka pszenna) woda mineralna (200 ml) Energia: [780]
Czwartek 12.10	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki – groszek ptysiowy - mąka pszenna, woda, jaja, olej roślinny, sól, Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym (150 g) (makaron spaghetti – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100% , mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylija, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda) woda mineralna (200 ml) Energia: [761]
Piątek 13.10	Zupa grochowa z ziemniakami (300 ml) (porcja rosółowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna, sól, pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek,) Ryż z musem truskawkowym (150g) (ryż, sól, truskawki, śmietana , cukier, masło klarowane) woda mineralna (200 ml) Energia: [615]

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

Życzymy smacznego!!!



Sekret Smaku
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Dzieci od 6 do 10 lat

od dnia 16.10.2023r. - do dnia 20.10.2023r.

<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 16.10	Zupa koperkowa z ryżem (300 ml), - (kurczak, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15% , 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 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 (200 ml) Energia: [692]
Wtorek 17.10	Rosół z zacierką (300 ml) kurczak, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Podudzie z kurczaka (100 g) (podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka), ziemniaki (120 g) , (ziemniaki, masło klarowane , sól), surówka z kapusty pekińskiej (90 g) (kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa) woda mineralna (200 ml) Energia: [787]
Środa 18.10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (300 ml) -(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, kalafior, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, śmietana 15%) Ryż zapiekany z jabłkami (150g) (ryż, sól, jabłko, cukier, masło klarowane) woda mineralna (200 ml) Energia: [641]
Czwartek 19.10	Rosół z makaronem (300 ml) , kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Pieczeń z karczku (100g) w sosie własnym (kaczek wieprzowy, sól, pieprz, przyprawy, olej, mąka pszenna), kluski śląskie (120 g) , (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna , sól), surówka z czerwonej kapusty (90g) (kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, cytryna, sól) woda mineralna (200 ml) Energia: [801]
Piątek 20.10	Barszcz czerwony z grochem jaśkiem (300 ml) - (porcja rosółowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groch) Jajko sadzone (100 g) (jaja kurze, masło klarowane , sól,) ziemniaki (120 g) (ziemniaki, koper, masło klarowane , sól), warzywa z pieca (90g) (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, masło klarowane) woda mineralna (200 ml) Energia: [724]

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

Życzymy smacznego!!!



Sekret Smaku
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Dzieci od 6 do 10 lat

od dnia 23.10.2023r. - do dnia 27.10.2023r.

<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 23.10	Barszcz ukraiński z ziemniakami (300 ml) - (porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, fasola szparagowa, sól śmietana 15%,) Spaghetti carbonara (150g) (boczek, ser żółty, śmietana 30% cebula; makaron penne – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , jaja, woda, sól) woda mineralna (200 ml) Energia: [677]
Wtorek 24.10	Zupa rosolnik (300 ml), (porcja rosółowa z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk , cebula , pietruszka zielona , pieprz , sól) Kotlet drobiowy (100 g) (filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz , sól , papryka , jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy), ziemniaki (120 g), (ziemniaki , masło klarowane , sól), cebula , koper , sól , pieprz), surówka marchewka z jabłkiem (90g) (marchew , jabłko , cytryna , cukier) woda mineralna (200 ml) Energia: [695]
Środa 25.10	Zupa pomidorowa z makaronem (300 ml) porcja rosółowa z kurczaka, woda, pieprz , sól , marchew pietruszka , por , koncentrat pomidorowy , śmietana 15% , koper , makaron- mąka z pszenicy durum 100% , jaja kurze , woda) Gulasz wieprzowy (100 ml) (karczek , cebula , bazyli a, liść laurowy , ziele angielskie , mąka pszenna , woda , olej rzepakowy) kasza wiejska (120 g) (kasza wiejska, woda, sól), surówka z ogórka i cebuli (90g) (ogórki zielone , cebula biała , ocet spirytusowy , cukier , sól przyprawy) woda mineralna (200 ml) Energia: [798]
Czwartek 26.10	Rosół z makaronem (300 ml), kurczak , porcja rosółowa z kaczk i, woda , marchew , pietruszka , seler , pieprz , sól , lubczyk , natka pietruszki , por , makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda , jaja) Rumsztyki z cebulą (100 g) (mięso mielone z szynki , czosnek , pieprz , sól , przyprawa do mięsa wieprzowego , jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula) ziemniaki (120 g), (ziemniaki , masło klarowane , sól), surówka z kapusty białej po chińsku (90 g) (kapusta biała , ocet , cukier , sól , czosnek , olej) woda mineralna (200 ml) Energia: [744]
Piątek 27.10	Zupa ziemniaczana zasmażana(300 ml), (porcja rosółowa z kurczaka , marchew , pietruszka , por , majeranek , sól , pieprz , ziemniaki , bazyli a, mąka pszenna) Knedle ze śliwami (150g) (ziemniaki , mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , jaja , woda , sól , śliwy , masło klarowane) woda mineralna (200 ml) Energia: [674]

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Życzymy smacznego!!!

<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 30.10	Krupnik (300 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,) Fasolka po bretońsku (150 g) (groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, 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: [702]
Wtorek 31.10	Rosół z makaronem (300 ml) , kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Pulpety w sosie pomidorowym (100 g) (łopatka wieprzowa, cebula, bazylija, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , bułka tarta, jaja kurze, woda, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, śmietana 30 %), ziemniaki (120 g) ,(ziemniaki, masło klarowane , sól), marchew z groszkiem (90g) (marchew, groszek zielony, sól, masło klarowane) woda mineralna (200 ml) Energia: [778]
Środa 1.11	<h1>Dzień Wszystkich Świętych</h1>
Czwartek 2.11	Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami (300 ml)- (kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki, (boczek, kiełbasa śląska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca), koncentrat pomidorowy,) Pierogi leniwe (150 g) (ser twarogowy, mąka pszenna , jaja, woda, sól, masło klarowane) woda mineralna (200 ml) Energia: [680]
Piątek 3.11	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) porcja rosółowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15% , koper, makaron- mąka z pszenicy durum 100% , jaja kurze, woda) Ryba panierowana (100 g) (filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, jajko, mąka pszenna, bułka tarta), ziemniaki (120 g) (ziemniaki, koper, masło klarowane , sól) surówka z kiszonej kapusty (90g) (kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól) woda mineralna (200 ml) Energia: [724]



Sekret Smaku
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Młodzież od 11 do 16 lat

od dnia 02.10.2023r. - do dnia 06.10.2023r.

<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 2.10	Kapuśniak z boczkiem, kiełbasą i ziemniakami (350 ml)- (kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki, boczek, 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: [699]
Wtorek 3.10	Rosół z makaronem (350 ml) , kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Karczek z pieca (120 g) (karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy, ziemniaki (150 g) , (ziemniaki, masło klarowane , sól), surówka marchewka z porem i jabłkiem (120g) (marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól) woda mineralna (250 ml) Energia: [729]
Środa 4.10	Zupa grysikowa (350 ml) , (kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza manna) Makaron penne z kurczakiem brokułem i pieczarkami w sosie śmietanowym (200 g) (filet z kurczaka, brokuł, pieczarki, mąka pszenna, śmietana 30 %, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, woda, sól woda mineralna (250 ml) Energia: [722]
Czwartek 5.10	Zupa jarzynowa z ziemniakami (350 ml) -(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, śmietana 15%) Gołąbki w sosie pomidorowym (250 g) (mięso mielone z szynki, cebula, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, kapusta, mąka pszenna , koncentrat pomidorowy) woda mineralna (250 ml) Energia: [747]
Piątek 6.10	Zupa krem pieczarkowy z grzankami (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, śmietana 30% , grzanki – chleb: mąka pszenna typ 750 , mąka żytnia typ 720) Ryba z pieca (120) (filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda, sól, cytryna) ziemniaki (150 g) (ziemniaki, koper, masło klarowane , sól) fasolka szparagowa (120 g) (szparaga, masło klarowane 82%, bułka tarta) woda mineralna (250 ml) Energia: [769]

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Życzymy smacznego!!!



Sekret Smaku
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Młodzież od 11 do 16 lat

od dnia 09.10.2023r. - do dnia 13.10.2023r.

<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
<i>Poniedziałek</i> <i>9.10</i>	Zupa pomidorowa z ryżem (350 ml) -(porcja rosółowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15% , koper, ryż) Kartacze z mięsem (200 g) (ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna , jaja , woda, sól, farsz – mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz) woda mineralna (250 ml) Energia: [729]
<i>Wtorek</i> <i>10.10</i>	Zupa rosół z makaronem (350 ml) , kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Filet drobiowy w sosie pieczarkowym (120 g) (filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka pszenna , olej rzepakowy), ziemniaki (150 g) ,(ziemniaki, masło klarowane , sól), salsa buraczana (120 g) (buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cukier, cebula czerwona) woda mineralna (250 ml) Energia: [777]
<i>Środa</i> <i>11.10</i>	Krupnik zabielały z ziemniakami (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona, śmietana 15% ,) Sznyceł (120 g) (mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula), ziemniaki (150 g) (ziemniaki, masło klarowane , sól), kapusta biała zasmażana(120 g) (kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka pszenna) woda mineralna (250 ml) Energia: [795]
<i>Czwartek</i> <i>12.10</i>	Zupa krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki – groszek ptysiowy - mąka pszenna, woda, jaja, olej roślinny, sól, Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym (200 g) (makaron spaghetti – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100% , mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylija, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda) woda mineralna (250 ml) Energia: [801]
<i>Piątek</i> <i>13.10</i>	Zupa grochowa z ziemniakami (350 ml) (porcja rosółowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna, sól, pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek,) Ryż z musem truskawkowym (200g) (ryż, sól, truskawki, śmietana , cukier, masło klarowane) woda mineralna (250 ml) Energia: [669]

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

Życzymy smacznego!!!



Sekret Smaku
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Młodzież od 11 do 16 lat

od dnia 16.10.2023r. - do dnia 20.10.2023r.

<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
<i>Poniedziałek</i> <i>16.10</i>	Zupa koperkowa z ryżem (350 ml) , - (kurczak, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15% , woda, ryż) 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: [742]
<i>Wtorek</i> <i>17.10</i>	Rosół z zacierką (350 ml) kurczak, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Podudzie z kurczaka (120 g) (podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka), ziemniaki (150 g) , (ziemniaki, masło klarowane , sól), surówka z kapusty pekińskiej (120 g) (kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa) woda mineralna (250 ml) Energia: [825]
<i>Środa</i> <i>18.10</i>	Zupa kalafiorowa z ziemniakami (350 ml) -(porcja rosółowa z kurczaka, marchew, kalafior, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, śmietana 15%) Ryż zapiekany z jabłkami (200g) (ryż, sól, jabłko, cukier, masło klarowane) woda mineralna (250 ml) Energia: [705]
<i>Czwartek</i> <i>19.10</i>	Rosół z makaronem (350 ml) , kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Pieczeń z karczku (120g) w sosie własnym (kaczek wieprzowy, sól, pieprz, przyprawy, olej, mąka pszenna), kluski śląskie (150 g) ,(ziemniaki, mąka ziemniaczana, mąka pszenna , sól), surówka z czerwonej kapusty (120g) (kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, cytryna, sól) woda mineralna (250 ml) Energia: [821]
<i>Piątek</i> <i>20.10</i>	Barszcz czerwony z grochem jaśkiem (350 ml) - (porcja rosółowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groch) Jajko sadzone (120 g) (jaja kurze, masło klarowane , sól,) ziemniaki (150 g) (ziemniaki, koper, masło klarowane , sól), warzywa z pieca (120g) (marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, masło klarowane) woda mineralna (250 ml) Energia: [782]

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

Życzymy smacznego!!!



Sekret Smaku
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Młodzież od 11 do 16 lat

od dnia 23.10.2023r. - do dnia 27.10.2023r.

<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 23.10	Barszcz ukraiński z ziemniakami (350 ml) - (porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, fasola szparagowa, sól śmietana 15%,) Spaghetti carbonara (200g) (boczek, ser żółty, śmietana 30% cebula; makaron penne – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , jaja, woda, sól) woda mineralna (250 ml) Energia: [716]
Wtorek 24.10	Zupa rosolnik (350 ml), (porcja rosółowa z kurczaka, woda, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk , cebula , pietruszka zielona , pieprz , sól) Kotlet drobiowy (130 g) (filet drobiowy , przyprawa do drobiu , pieprz , sól , papryka , jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy), ziemniaki (150 g), (ziemniaki , masło klarowane , sól), cebula , koper , sól , pieprz), surówka marchewka z jabłkiem (120g) (marchew , jabłko , cytryna , cukier) woda mineralna (250 ml) Energia: [733]
Środa 25.10	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) porcja rosółowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15% , koper, makaron- mąka z pszenicy durum 100% , jaja kurze, woda) Gulasz wieprzowy (120 ml) (karczek, cebula , bazylią , liść laurowy , ziele angielskie , mąka pszenna , woda , olej rzepakowy) kasza wiejska (150 g) (kasza wiejska, woda, sól), surówka z ogórka i cebuli (120g) (ogórki zielone , cebula biała , ocet spirytusowy , cukier , sól przyprawy) woda mineralna (250 ml) Energia: [815]
Czwartek 26.10	Rosół z makaronem (350 ml), kurczak, porcja rosółowa z kaczką, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz , sól , lubczyk , natka pietruszki , por , makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Rumsztyki z cebulą (120 g) (mięso mielone z szynki , czosnek , pieprz , sól , przyprawa do mięsa wieprzowego , jaja , mąka pszenna , chleb pszenny , cebula) ziemniaki (150 g), (ziemniaki , masło klarowane , sól), surówka z kapusty białej po chińsku (120 g) (kapusta biała , ocet , cukier , sól , czosnek , olej) woda mineralna (250 ml) Energia: [789]
Piątek 27.10	Zupa ziemniaczana zasmażana(350 ml), (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylią, mąka pszenna) Knedle ze śliwami (200g) (ziemniaki , mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , jaja , woda , sól , śliwy , masło klarowane) woda mineralna (250 ml) Energia: [731]

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Życzymy smacznego!!!

<i>Dni tygodnia</i>	<i>Obiad dwudaniowy</i>
Poniedziałek 30.10	Krupnik (350 ml) (porcja rosółowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona.) Fasolka po bretońsku (200 g) (groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, 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 (250 ml) Energia: [766]
Wtorek 31.10	Rosół z makaronem (350 ml) , kurczak, porcja rosółowa z kaczki, woda, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% , woda, jaja) Pulpety w sosie pomidorowym (150 g) (łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść lauowy, ziele angielskie, mąka pszenna , bułka tarta, jaja kurze, woda, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, śmietana 30 %), ziemniaki (150 g) ,(ziemniaki, masło klarowane , sól), marchew z groszkiem (90g) (marchew, groszek zielony, sól, masło klarowane) woda mineralna (250 ml) Energia: [802]
Środa 1.11	<h1>Dzień Wszystkich Świętych</h1>
Czwartek 2.11	Kapuśniak z kiełbasą i ziemniakami (300 ml)- (kapusta kiszona, kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść lauowy, cebula, ziemniaki, (boczek, kiełbasa śląska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca), koncentrat pomidorowy,) Pierogi leniwe (150 g) (ser twarogowy, mąka pszenna , jaja, woda, sól, masło klarowane) woda mineralna (250 ml) Energia: [712]
Piątek 3.11	Zupa pomidorowa z makaronem (350 ml) porcja rosółowa z kurczaka, woda, pieprz, sól, marchew pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15% , koper, makaron- mąka z pszenicy durum 100% , jaja kurze, woda) Ryba panierowana (120 g) (filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, woda 5%, jajko, mąka pszenna, bułka tarta), ziemniaki (150 g) (ziemniaki, koper, masło klarowane , sól) surówka z kiszonej kapusty (120g) (kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól) woda mineralna (250 ml) Energia: [764]