

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku		JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH	gramatura / zapotrzebowanie	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
19 maj 2025	Zupa ogórkowa z ryżem	porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, seler , ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól, śmietana 15%, ryż	300 ml	350
	Kartacze z mięsem	ziemniaki, mąka ziemiaczana, mąka pszenna , jaja , sól, farsz – mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	504	699
20 maj 2025	Rosół z zacierką	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350 ml
	Gulasz wieprzowy	mięso wieprzowe, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka pszenna , śmietana	200 g	250 g
	kasza wiejska	kasza wiejska, sól	150 g	200 g
	buraki z ogórkiem	buraki czerwone, ogórek konserwowy, sól, cukier, sok z cytryny	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	699	900
21 maj 2025	Zupa pomidorowa z ryżem	porcja rosółowa z kurczaka, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, ryż	300 ml	350
	Rumsztyk z pieca	mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny, cebula	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	150 g	200 g
	mizeria	ogórek zielony, śmietana 12%, jogurt naturalny, sól, pieprz	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	902
22 maj 2025	Barszcz ukraiński	porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, sól, śmietana 15%	300 ml	350
	Makaron penne z kurczakiem brokułem i pieczarkami w sosie śmietanowym	filet z kurczaka, brokuł, pieczarki, mąka pszenna , śmietana 30 %, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja , sól	170 g	200 g
	woda	kcal	653	822
23 maj 2025	Krupnik	porcja rosółowa z kurczaka, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,	300 ml	350
	Filet z ryby panierowany	filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, 5%, jajko , mąka pszenna , bulka tarta	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	150 g	200 g
	surówka z kiszonej kapusty	kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	666	897
Jadłospis może ulec niewielkim zmianom				