

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku		JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
26 maj 2025	Zupa koperkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15%, ryż	300 ml	350
	Leczo	cukinia, papryka czerwona, pomidor, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, kielbasa - kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca , boczek – mięso wieprzowe,	200 g	250 g
	Bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże, sól, cukier	60 g	140
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	898
27 maj 2025	Rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350 ml
	Podudzie z kurczaka ziemniaki surówka marchewka z jabłkiem	podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka	120 g	150 g
		ziemniaki, masło klarowane, sól	150 g	200 g
		marchew, jabłko, cytryna, cukier	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	898
28 maj 2025	Barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym	porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek ptysiowy: mąka pszenna , jaja , olej	300 ml	350
	Karczek z pieca ziemniaki surówka z kapusty pekińskiej	karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy	120 g	150 g
		ziemniaki, masło klarowane, sól	120 g	150 g
		Kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	898
29 maj 2025	Zupa jarzynowa z makaronem	pieprz, śmietana 15%, makaron mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól	300 ml	350
	Gołąbki w sosie pomidorowym	mięso mielone z szynki, cebula, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, kapusta, mąka pszenna , koncentrat pomidorowy	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	599	832
30 maj 2025	Zupa grochowa z ziemniakami	porcja rosółowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , sól, pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek,	300 ml	350
	Makaron z musem jabłkowym	makaron kokardka – mąka pszenna , jaja , sól, masło klarowane, jabłko, cynamon, cukier	150 g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	722	990
Jadłospis może ulec niewielkim zmianom				