

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku		JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	dzieci 6-10 lat	młodzież 11-16 lat
3 marzec 2025	Zupa koperkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15%, ryż	300 ml	350 ml
	Strogonow	mięso wieprzowe, bulion wołowy, pieczarki, przecier pomidorowy, koncentrat pomidorowy, ogórek konserwowy, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , olej rzepakowy, sól, pieprz	150 g	220 g
	Bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże, sól, cukier	60 g	60 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	670	876
4 marzec 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
	Karczek z pieca ziemniaki	karczek, pieprz, sól, papryka, olej rzepakowy ziemniaki, masło klarowane, sól	100 g 130 g	120 g 150 g
	Surówka z kapusty pekińskiej	Kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa	90 g	100 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	699	851
5 marzec 2025	Zupa jarzynowa z ziemniakami	porcja rosółowa z kurczaka, marchew, fasolka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, śmietana 15%	300 ml	350 ml
	Makaron z serem	makaron kokardki – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , sól, twaróg półtłusty, cukier, masło klarowane	200 g	300 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	500	703
6 marzec 2025	Zupa krem z białych warzyw z grzankami	porcja rosółowa z kurczaka, seler , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki – chleb: mąka pszenna typ 750, mąka żytnia typ 720, mąka pszenna typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczana, kwas naturalny	300 ml	350 ml
	Pulpety w sosie pomidorowym	łopatka wieprzowa, cebula, bazylija, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , bułka tarta, jaja kurze, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, śmietana 30 %	100 g	120 g
	Ryż	ryż paraboliczny, sól	120 g	150 g
	sałatka szwedzka	ogórki, ocet spirytusowy, cukier, sól przyprawy	90 g	120 g
			200 ml	250 ml
		kcal	659	825
7 marzec 2025	Grysik na rosole	kurczak, porcja z kaczki, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna .	300 ml	350 ml
	Filet z ryby panierowany ziemniaki	filet rybny z morszczuka argentyńskiego 95%, 5%, jajko , mąka pszenna , bułka tarta ziemniaki, masło klarowane, sól	110 g 120 g	150 g 150 g
	surówka z kiszonej kapusty	kiszona kapusta, marchewka, cebula, olej rzepakowy, cukier, pieprz, sól	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	702	900

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku		JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	dzieci 6-10 lat	młodzież 11-16 lat
10 marzec 2025	Zupa pomidorowa z ryżem	porcja rosółowa z kurczaka, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, ryż	300 ml	350 ml
	Kartacze z mięsem	ziemniaki, mąka ziemiaczana, mąka pszenna , jaja , sól, farsz – mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz	250 g	350 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	500	700
11 marzec 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
	Filet drobiowy w sosie pieczarkowym	filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka pszenna , olej rzepakowy	150 g	170 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	100 g	150 g
	salsa buraczana	buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cukier, cebula czerwona	80 g	100 g
	woda		200 ml	250 ml
	kcal	654	805	
12 marzec 2025	Krupnik	porcja rosółowa z kurczaka, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka	300 ml	350 ml
	Kotlet mielony	mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, jaja , mąka pszenna , chleb	100 g	120 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	110 g	130 g
	kapusta biała zasmażana	kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka pszenna	90 g	110 g
	woda		200 ml	250 ml
	kcal	697	900	
13 marzec 2025	Zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym	porcja rosółowa z kurczaka, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, seler , cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól, śmietana 15%, groszek ptysiowy mąka pszenna , jaja , olej	300 ml	350 ml
	Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym	makaron spaghetti – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% Sos mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylija, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz,	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	595	824
14 marzec 2025	Zupa pieczarkowa z makaronem	porcja rosółowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, śmietana 30%, makaron mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350
	Jajko sadzone	jaja kurze, masło klarowane, sól,	130 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	150 g	200 g
	fasolka szparagowa	fasolka szparagowa, bułka tarta, masło klarowane, sól	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
	kcal	699	879	

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku		JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	dzieci 6-10 lat	młodzież 11-16 lat
17 marzec 2025	Zupa rosolnik	porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, seler, lubczyk, cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól, ryż	300 ml	350 ml
	Fasolka po bretońsku	groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z topatki, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik sojowy, przyprawy, gorczyca, boczek – mięso wieprzowe,	200 g	300 g
	Bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże, sól, cukier	60 g	60 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	576
18 marzec 2025	Zupa kalafiorowa z makaronem -	porcja rosółowa z kurczaka, marchew, kalafior, seler, pietruszka, por, makaron mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól, pieprz, śmietana 15%	300 ml	350 ml
	Gulasz wieprzowy	mięso wieprzowe, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana	150 g	200 g
	kasza wiejska	kasza wiejska, sól	120 g	150 g
	surówka z czerwonej kapusty	kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, pieprz, cukier, cytryna, sól	90 g	100 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	648	700
19 marzec 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 ml
	Kotlet drobiowy	filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, jaja, bułka tarta pszenna, olej rzepakowy	100 g	120 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	100 g	150 g
	surówka marchewka z jabłkiem	marchew, jabłko, cytryna, cukier	60 g	90 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	637	832
20 marzec 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
	Schab w sosie własnym	schab, sól, pieprz, olej, mąka pszenna	110 g	120 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	100 g	150 g
	surówka colesław	kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz	70 g	90 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	684	775
21 marzec 2025	Barszcz czerwony zabielały z ziemniakami	porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, sól, śmietana 15%	300 ml	350 ml
	Knedle z truskawkami	ziemniaki, mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, jaja, sól, farsz – truskawki mrożone	250 g	350 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	499

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku		JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	dzieci 6-10 lat	młodzież 11-16 lat
24 marzec 2025	Zupa pomidorowa z ryżem	porcja rosółowa z kurczaka, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, ryż	300 ml	350
	Spaghetti carbonara	boczek, ser żółty, śmietana 30% cebula; makaron penne – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , sól	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
			630	878
25 marzec 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
	Podudzie z kurczaka	podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	150 g	200 g
	surówka z selera z rodzynkami	seler , rodzyнки, jogurt naturalny, ocet spirytusowy, cukier, sól przyprawy	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		681	876	
26 marzec 2025	Zupa ziemniaczana zasmażana	porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka pszenna	300 ml	350 ml
	Pulpety w sosie własnym	łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka pszenna , bułka tarta, jaja kurze, olej rzepakowy, śmietana 30 %	100 g	150 g
	Ryż	ryż paraboliczny, sól	120 g	150 g
	marchew z groszkiem	marchew, groszek zielony, sól, masło klarowane	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		692	873	
27 marzec 2025	Zupa grysikowa	kurczak, porcja z kaczki, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna .	300 ml	350
	Kotlet schabowy	schab b/k, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy	100 g	120 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	100 g	150 g
	surówka marchewka z porem i jabłkiem	marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól	60 g	90 g
	woda		200 ml	250 ml
		667	860	
28 marzec 2025	Barszcz ukraiński	porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, ziemniaki, sól, śmietana 15%	300 ml	350 ml
	Ryż z musem jabłkowym	ryż, jabłko, cukier, masło klarowane	300 g	350 g
	woda		200 ml	250 ml
			495	599

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Spółdzielnia Socjalna „Sekret Smaku”
33-340 Stary Sącz, ul. Podegrodzka 2A
NIP 734 359 85 49 Regon 389554010
KRS 0000913429
tel. 539 625 259

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku		JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
31 marzec 2025	Żurek z kielbasą i ziemniakami	porcja rosółowa, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , 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 roślinny, cukier, 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. kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik sojowy , przyprawy, gorczyca ,	300 ml	350 ml
	Makaron z serem	makaron kokardki – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , sól, twaróg półtłusty, cukier, masło klarowane	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	500
1 kwiecień 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
	Filet drobiowy w sosie ziołowym	filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, zioła, mąka pszenna , olej rzepakowy, śmietana	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	120 g	150 g
	buraki z ogórkiem	buraki czerwone, ogórek konserwowy, sól, cukier, sok z cytryny	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	699	900
2 kwiecień 2025	Krupnik	porcja rosółowa z kurczaka, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,	300 ml	350 ml
	Rumsztyki na parze z cebulą	mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, jaja , mąka pszenna , chleb pszenny, cebula	100 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masło klarowane, sól	120 g	150 g
	surówka z kapusty pekińskiej	Kapusta pekińska, sól, pieprz, sos włoski, oliwa	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	898
3 kwiecień 2025	Zupa jarzynowa z makaronem	pieprz, śmietana 15%, makaron mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól	300 ml	350 ml
	Gołąbki w sosie pomidorowym	mięso mielone z szynki, cebula, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, kapusta, mąka pszenna , koncentrat pomidorowy	250 g	300 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	499
4 kwiecień 2025	Zupa grochowa z ziemniakami	porcja rosółowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , sól, pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek,	300 ml	350 g
	Ryż z musem truskawkowym	ryż, sól, truskawki, śmietana , cukier, masło klarowane	270 g	320 g
	woda		200 ml	250 ml
			kcal	499

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Spółdzielnia Socjalna „Sekret Smaku”
33-340 Stary Sącz, ul. Podegrodzka 2A
NIP 734 359 85 49 Regon 389554010
KRS 0000913429
tel. 539 625 259