



**Sekret Smaku**  
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Dzieci od 6 do 10 lat

od dnia 06.01.2025r. - do dnia 10.01.2025r.

Dni tygodnia

Obiad dwudaniowy

Poniedziałek

6.01

## Święto Trzech Króli

Wtorek

7.01

**Kapuśniak z ziemniakami (300 ml)** (kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki, **kiełbasa 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: [ 744 ]

Środa

8.01

**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**)  
**Gulasz wieprzowy (100g)** (mięso wieprzowe, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, **śmietana**)  
**kasza wiejska (120 g)** (kasza wiejska, woda, sól)  
**sałatka szwedzka (90g)** (ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól przyprawy)  
woda mineralna (200 ml)

Energia: [ 784 ]

Czwartek

9.01

**Gryśik na rosole (300 ml)** (kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka, **seler**, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza **manna**).  
**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)  
**surówka marchewka z jabłkiem (90g)** ( marchew, jabłko, cytryna, cukier)  
woda mineralna ( 200 ml)

Energia: [ 761 ]

Piątek

10.01

**Zupa pieczarkowa z makaronem (300 ml)** ((porcja rosółowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, **śmietana 30%**, , makaron - mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy durum 100%**, woda, **jaja**)  
**Ryż z musem truskawkowym (150g)** ( ryż, sól, truskawki, **śmietana**, cukier, **masło klarowane**)  
woda mineralna (200 ml)

Energia: [ 691 ]

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Życzymy smacznego!!!



**Sekret Smaku**  
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

**JADŁOSPIS**  
**Dzieci od 6 do 10 lat**  
od dnia 13.01.2025r. - do dnia 17.01.2025r.

Dni tygodnia	Obiad dwudaniowy
<b>Poniedziałek</b>  <b>13.01</b>	<b>Zupa koperkowa z ryżem (300 ml)</b> (kurczak, woda, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, <b>śmietana 15%</b> , woda, ryż) <b>Fasolka po bretońsku (150g)</b> ( groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z łopatki, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik <b>sojowy</b> , przyprawy, <b>gorczyca</b> , boczek – mięso wieprzowe, woda ) <b>Bułka zwykła</b> (mąka pszenna typ 650, woda, drożdże, sól, cukier) woda mineralna ( 200 ml)  <b>Energia: [ 774]</b>
<b>Wtorek</b>  <b>14.01</b>	<b>Rosół z zacierką (300 ml)</b> (kurczak, woda, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka <b>pszenna</b> , mąka z <b>pszenicy durum 100%</b> , woda, <b>jaja</b> ) <b>Podudzie z kurczaka (100 g)</b> (podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka) <b>ziemniaki ( 120 g)</b> ,( ziemniaki, <b>masło klarowane</b> , sól), <b>surówka marchewka z porem i jabłkiem (90g)</b> ( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól) woda mineralna (200 ml)  <b>Energia: [ 725]</b>
<b>Środa</b>  <b>15.01</b>	<b>Zupa krem z białych warzyw z grzankami (300 ml)</b> (porcja rosółowa z kurczaka, <b>seler</b> , pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki – chleb: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> typ 720, mąka <b>pszenna</b> typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczana, kwas naturalny) <b>Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym (150 g)</b> (makaron spaghetti – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda) woda mineralna ( 200 ml)  <b>Energia: [ 799]</b>
<b>Czwartek</b>  <b>16.01</b>	<b>Krupnik (300 ml)</b> (porcja rosółowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,) <b>kotlet mielony (100 g)</b> (mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, <b>jaja</b> , mąka <b>pszenna</b> , chleb <b>pszenny</b> , cebula) <b>ziemniaki (120 g)</b> , (ziemniaki, <b>masło klarowane</b> , sól), <b>kapusta biała zasmażana (90 g)</b> (kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka <b>pszenna</b> ) woda mineralna ( 200 ml)  <b>Energia: [804]</b>
<b>Piątek</b>  <b>17.01</b>	<b>Zupa ziemniaczana zasmażana (300 ml)</b> (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka <b>pszenna</b> ) <b>Knedle z truskawkami (150g)</b> (ziemniaki, mąka <b>pszenna</b> , mąka z <b>pszenicy durum 100%</b> , <b>jaja</b> , woda, sól, farsz – truskawki mrożone) woda mineralna ( 200 ml)  <b>Energia: [ 709 ]</b>

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

**Życzymy smacznego!!!**



Dni tygodnia

Obiad dwudaniowy

Poniedziałek

6.01

## Święto Trzech Króli

**Wtorek**

7.01

**Kapuśniak z ziemniakami (350 ml)** (kapusta biała, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, cebula, ziemniaki, **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 półtusty**, cukier, **masło klarowane**)  
woda mineralna (250 ml)

Energia: [ 744 ]

**Środa**

8.01

**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**)  
**Gulasz wieprzowy (120g)** (mięso wieprzowe, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka **pszenna**, **śmietana**)  
**kasza wiejska (150 g)** (kasza wiejska, woda, sól)  
**sałatka szwedzka (120g)** (ogórki, woda, ocet spirytusowy, cukier, sól przyprawy)  
woda mineralna (250 ml)

Energia: [ 784 ]

**Czwartek**

9.01

**Gryśik na rosole (350 ml)** (kurczak, porcja z kaczki, woda, marchew, pietruszka, **seler**, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, woda, kasza **manna**).  
**Kotlet drobiowy (120 g)** (filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, **jaja**, bułka tarta **pszenna**, olej rzepakowy)  
**ziemniaki (150 g)** (ziemniaki, **masło klarowane**, sól)  
**surówka marchewka z jabłkiem (120g)** ( marchew, jabłko, cytryna, cukier)  
woda mineralna ( 250 ml)

Energia: [ 761 ]

**Piątek**

10.01

**Zupa pieczarkowa z makaronem (350 ml)** ((porcja rosółowa z kurczaka, pieczarki, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, **śmietana 30%**, , makaron - mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** durum 100%, woda, **jaja**)  
**Ryż z musem truskawkowym (200g)** ( ryż, sól, truskawki, **śmietana**, cukier, **masło klarowane**)  
woda mineralna (250 ml)

Energia: [ 691 ]



**Sekret Smaku**  
SPÓŁDZIELNIA SOCJALNA

JADŁOSPIS

Młodzież od 11 do 16 lat

od dnia 13.01.2025r. - do dnia 17.01.2025r.

Dni tygodnia	Obiad dwudaniowy
<b>Poniedziałek</b>  <b>13.01</b>	<p><b>Zupa koperkowa z ryżem (350 ml)</b> (kurczak, woda, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, <b>śmietana 15%</b>, woda, ryż)</p> <p><b>Fasolka po bretońsku (200g)</b> ( groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z topatki, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, woda, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik <b>sojowy</b>, przyprawy, <b>gorczyca</b>, boczek – mięso wieprzowe, woda )</p> <p><b>Bułka zwykła</b> (mąka pszenna typ 650, woda, drożdże, sól, cukier) woda mineralna ( 250 ml)</p> <p style="text-align: right;"><b>Energia: [ 774]</b></p>
<b>Wtorek</b>  <b>14.01</b>	<p><b>Rosół z zacierką (300 ml)</b> (kurczak, woda, marchew, pietruszka, <b>seler</b>, pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka <b>pszenna</b>, mąka z <b>pszenicy durum 100%</b>, woda, <b>jaja</b>)</p> <p><b>Podudzie z kurczaka (100 g)</b> (podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka)</p> <p><b>ziemniaki ( 120 g),</b>( ziemniaki, <b>masło klarowane</b>, sól),</p> <p><b>surówka marchewka z porem i jabłkiem (90g)</b> ( marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól) woda mineralna (250 ml)</p> <p style="text-align: right;"><b>Energia: [ 725]</b></p>
<b>Środa</b>  <b>15.01</b>	<p><b>Zupa krem z białych warzyw z grzankami (350 ml)</b> (porcja rosółowa z kurczaka, <b>seler</b>, pietruszka, por, ziemniaki, sól, pieprz, grzanki – chleb: mąka <b>pszenna</b> typ 750, mąka <b>żytnia</b> typ 720, mąka <b>pszenna</b> typ 500, sól, drożdże, mąka ziemniaczana, kwas naturalny)</p> <p><b>Spaghetti z sosem mięsno – warzywnym (200 g)</b> (makaron spaghetti – mąka pszenna, mąka z pszenicy durum 100%, mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, woda) woda mineralna ( 250 ml)</p> <p style="text-align: right;"><b>Energia: [ 799]</b></p>
<b>Czwartek</b>  <b>16.01</b>	<p><b>Krupnik (350 ml)</b> (porcja rosółowa z kurczaka, woda, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,)</p> <p><b>kotlet mielony (120 g)</b>(mięso mielone z szynki, czosnek, pieprz, sól, przyprawa do mięsa wieprzowego, <b>jaja</b>, mąka <b>pszenna</b>, chleb <b>pszenny</b>, cebula)</p> <p><b>ziemniaki (150 g),</b> (ziemniaki, <b>masło klarowane</b>, sól),</p> <p><b>kapusta biała zasmażana (120 g)</b> (kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka <b>pszenna</b>) woda mineralna ( 250 ml)</p> <p style="text-align: right;"><b>Energia: [804]</b></p>
<b>Piątek</b>  <b>17.01</b>	<p><b>Zupa ziemniaczana zasmażana (350 ml)</b> (porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka <b>pszenna</b>)</p> <p><b>Knedle z truskawkami (200g)</b> (ziemniaki, mąka <b>pszenna</b>, mąka z <b>pszenicy durum 100%</b>, <b>jaja</b>, woda, sól, farsz – truskawki mrożone) woda mineralna ( 250 ml)</p> <p style="text-align: right;"><b>Energia: [ 709 ]</b></p>

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom.

**Życzymy smacznego!!!**