

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku		JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
2 czerwiec 2025	<b>zupa grysikowa</b>	kurczak, porcja z kaczki, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna .	250	109,00
	<b>łazanki z kapustą, kielbasą i boczkiem</b>	kapusta młoda, olej kujawski, kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, błonnik <b>sojowy</b> , przyprawy, <b>gorczyca</b> , makaron łazanka – mąka <b>pszenna</b> , <b>jaja</b> ,	200 g	250 g
	<b>woda</b>		200 ml	250 ml
			kcal	501
3 czerwiec 2025	<b>rosół z makaronem</b>	kurczak, marchew, pietruszka, <b>seler</b> , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka <b>pszenna</b> , mąka z <b>pszenicy durum 100%</b> , <b>jaja</b>	300 ml	350 ml
	<b>filet drobiowy w sosie pieczarkowym</b>	filet drobiowy, przyprawa do drobiu, pieprz, sól, papryka, pieczarki, mąka <b>pszenna</b> , olej rzepakowy	170 g	200 g
	<b>ziemniaki</b>	ziemniaki, <b>masło</b> klarowane, sól	120 g	150 g
	<b>salsa buraczana</b>	buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cukier, cebula czerwona	100 g	150 g
	<b>woda</b>		200 ml	250 ml
			kcal	687
4 czerwiec 2025	<b>krupnik</b>	porcja rosółowa z kurczaka, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,	300 ml	350
	<b>kotlet schabowy</b>	schab b/k, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, <b>jaja</b> , bułka tarta <b>pszenna</b> , olej rzepakowy	120 g	150 g
	<b>ziemniaki</b>	ziemniaki, <b>masło</b> klarowane, sól	120 g	150 g
	<b>kapusta młoda zasmażana</b>	kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka <b>pszenna</b>	100 g	150 g
	<b>woda</b>		200 ml	250 ml
			kcal	710
5 czerwiec 2025	<b>zupa kalafiorowa z makaronem</b>	porcja rosółowa z kurczaka, marchew, kalafior, <b>seler</b> , pietruszka, por, makaron mąka <b>pszenna</b> , mąka z <b>pszenicy durum 100%</b> , <b>jajka</b> kurze, sól, pieprz, <b>śmietana 15%</b>	300 ml	350
	<b>pulpety w sosie własnym</b>	łopatka wieprzowa, cebula, bazylia, liść laurowy, ziele angielskie, mąka <b>pszenna</b> , bułka tarta, <b>jaja</b> kurze, olej rzepakowy, <b>śmietana 30 %</b>	150 g	300 g
	<b>kasza wiejska</b>	kasza wiejska, sól	150 g	200 g
	<b>sałatka szwedzka</b>	ogórki, ocet spirytusowy, cukier, sól przyprawy	100 g	150 g
	<b>woda</b>		200 ml	250 ml
			kcal	698
6 maj 2025	<b>zupa pomidorowa z ryżem</b>	porcja rosółowa z kurczaka, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, <b>śmietana 15%</b> , koper, ryż	300 ml	350
	<b>jajko sadzone</b>	<b>jaja</b> kurze, masło klarowane, sól,	130 g	150 g
	<b>ziemniaki</b>	ziemniaki, <b>masło</b> klarowane, sól	150 g	200 g
	<b>warzywa na parze</b>	marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, <b>masło</b> klarowane	100 g	150 g
	<b>woda</b>		200 ml	250 ml
		kcal	599	775

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

