

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku		JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
9 czerwiec 2025	zupa rosolnik	porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, seler , lubczyk, cebula, pietruszka zielona, pieprz, sól	300 ml	350
	fasolka po bretońsku	groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z topatki, 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	60 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	600	802
10 czerwiec 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
	kotlet mielony	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	722	931
11 czerwiec 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 ziemniaczane, kwas naturalny	300 ml	350
	spaghetti z sosem mięsno – warzywnym	makaron spaghetti – mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100% Sos mięso mielone z szynki wieprzowej, cebula, papryka czerwona, czosnek, bazylia, oregano, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz,	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	595	824
12 czerwiec 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 marchewka z porem i jabłkiem	marchew, jabłko, por, jogurt naturalny, pieprz, cukier, sól	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	681	876
13 czerwiec 2025	zupa ziemniaczana zasmażana	porcja rosółowa z kurczaka, marchew, pietruszka, por, majeranek, sól, pieprz, ziemniaki, bazylia, mąka pszenna	300 ml	350
	ryż z musem truskawkowym	ryż, sól, truskawki, śmietana , cukier, masło klarowane	270 g	320 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	702
Jadłospis może ulec niewielkim zmianom				

