

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku		JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
23 czerwiec 2025	zupa koperkowa z ryżem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, śmietana 15%, ryż	300 ml	350
	bigos	kapusta kiszona, marchew, cebula, mięso wieprzowe z łopatki, kiełbasa - kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, sól, btonnik sojowy, przyprawy, gorczyca , boczek – mięso wieprzowe 85% , tłuszcz wieprzowy 6%, sól, białko sojowe, btonnik pszenny, koncentrat pomidorowy, sól, pieprz, papryka słodka, kminek,	200 g	250 g
	bułka zwykła	mąka pszenna typ 650, drożdże, sól, cukier	60 g	140
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	502	712
24 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 ml
	rumsztyk z pieca	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	700	898
25 czerwiec 2025	krupnik	porcja rosotowa z kurczaka, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,	300 ml	350
	gulasz meksykański	pomidory, fasola czerwona, cebula, papryka, groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z	150 g	220 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	502	733
26 czerwiec 2025				
27 czerwiec 2025	ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO			
	Dziękujemy za wspólny rok! Życzymy radosnych i bezpiecznych wakacji!			
Jadłospis może ulec niewielkim zmianom				