

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH			gramatura / zapotrzebowanie	
data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
08.09.2025	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
	kartacze z mięsem	ziemniaki, mąka ziemiaczana, mąka pszenna , jaja , sól, farsz – mięso wieprzowe, cebula, sól, pieprz	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	502	704
09.09.2025	rosół z makaronem	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350
	schab w sosie własnym	schab, sól, pieprz, olej, mąka pszenna	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masto klarowane, sól	150 g	200 g
	buraczki z chrzanem	buraki czerwone, chrzan, sól, cukier, sok z cytryny	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	899
10.09.2025	zupa pomidorowa z makaronem	porcja rosółowa z kurczaka, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, śmietana 15%, koper, makaron mąka z pszenicy durum 100%, jajakurze ,	300 ml	350 ml
	podudzie z kurczaka	podudzie z kurczaka, sól, pieprz, przyprawa do drobiu, papryka	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masto klarowane, sól	150 g	200 g
	surówka marchewka z jabłkiem	marchew, jabłko, cytryna, cukier	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	684	875
11.09.2025	grysik na rosole	kurczak, porcja z kaczki, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, kasza manna .	300 ml	350
	gulasz meksykański	pomidory, fasola czerwona, cebula, papryka, groch jasek, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z łopatki, kielbasa - kielbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wotowe 9%, skrobia, sól, błonnik sojowy, przyprawy, gorczyca , boczek – mięso wieprzowe, MAKARON ŚWIDERKI - mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja , sól	150 g	220 g
		kcal	499	699
	woda		200 ml	250 ml
12.09.2025	barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami	porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, sól, pieprz, cebula, sól, śmietana 15%	300 ml	350 ml
	ryż zapiekany z jabłkami	ryż, sól, jabłka, cukier, masto klarowane	220 g	250 g
		kcal	499	698
	woda		200 ml	250 ml

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

