

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

gramatura /
zapotrzebowanie

data	obiad 2 daniowy	alergeny	6-10 lat	11-16 lat
15.09.2025	krupnik	porcja rosółowa z kurczaka, ziemniaki, pieprz, sól, marchew, pietruszka, por, kasza wiejska, pietruszka zielona,	300 ml	350
	leczo	cukinia, papryka czerwona, pomidor, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, 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	140
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	502	714
16.09.2025	barszcz czerwony z groszkiem ptysiowym	porcja rosółowa z kurczaka, burak czerwony, marchew, pietruszka, por, sól, pieprz, groszek tytysowy: mąka pszenna , jaja , olej	300 ml	350
	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, masto klarowane, sól	150 g	200 g
	surówka colesław	kapusta biała, marchew, cebula, koper, sól, pieprz	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	700	900
17.09.2025	rosół z zacierką	kurczak, marchew, pietruszka, seler , pieprz, sól, lubczyk, natka pietruszki, por, mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jaja	300 ml	350
	gulasz z indyka	mięso z indyka, sól, pieprz, olej rzepakowy, mąka pszenna , śmietana	150 g	220 g
	ryż	ryż paraboliczny, sól	150 g	200 g
	warzywa na parze	marchew, brokuł, kalafior, fasola szparagowa, masto klarowane	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	702	906
18.09.2025	zupa jarzynowa z makaronem	pieprz, śmietana 15%, makaron mąka pszenna , mąka z pszenicy durum 100%, jajka kurze, sól	300 ml	350
	kotlet schabowy	schab b/k, przyprawa do mięsa, pieprz, sól, papryka, jaja , bułka tarta pszenna , olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki, masto klarowane, sól	150 g	200 g
	kapusta biała zasmażana	kapusta biała, marchew, cebula, kminek, pieprz, sól, boczek wędzony, smalec, mąka pszenna	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	699	879
19.09.2025	zupa grochowa z ziemniakami	porcja rosółowa, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka pszenna , sól, pieprz, natka pietruszki, ziemniaki, majeranek,	300 ml	350
	makaron z musem truskawkowym	makaron kokardka – mąka pszenna , jaja , sól, masto klarowane, truskawki – truskawka mrożona, cukier	150 g	170 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	500	700

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom