Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku ul. Podegrodzka 2 A, 33-342 Stary Sącz

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

data	obiad 2 daniowy	alergeny	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne 6-10 lat	11-16 lat
01.06.2026	**żurek z kiełbasą i ziemniakami**	porcja rosołowa, marchew, pietruszka, por, mąka **pszenna**, mąka **żytnia**, czosnek, **śmietana15**%, majeranek, cebula, ziemniaki	300 ml	350 ml
	makaron z serem	**mąka pszenna**, **twaróg** półtłusty, **masło** klarowane	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	702
02.06.2026	**zupa kalafiorowa z ziemniakami**	kurczak, marchew, kalafior, **seler**, pietruszka, por, ziemniaki, **śmietana15%**	300 ml	350 ml
	pulpety w sosie pomidorowym	łopatka wieprzowa, cebula, **mąka pszenna**, bułka tarta **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, przecier pomidorowy, **śmietana** 30%	120 g	150 g
	ryż	ryż paraboliczny	150 g	200 g
	fasolka szparagowa	fasolka szparagowa, bułka tarta **pszenna, masło** klarowane	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	701	898
03.06.2026	**rosół z makaronem**	kurczak, marchew, pietruszka, **seler**, lubczyk, natkapietruszki, por, mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** durum100%, **jaja**	300 ml	350 ml
	kotlet schabowy	schab bez kości, **jaja**, bułka tarta **pszenna**, olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	mizeria	ogórek zielony, **śmietana** 12%, **jogurt naturalny**	80 g	100 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	705	999
04.06.2026	**ŚWIĘTO BOŻEGO CIAŁA**			
05.06.2026				

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku ul. Podegrodzka 2 A, 33-342 Stary Sącz

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

data	obiad 2 daniowy	alergeny	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne 6-10 lat	11-16 lat
08.06.2026				
09.06.2026	**zupa pomidorowa z ryżem**	kurczak, marchew, pietruszka, por, koncentrat pomidorowy, **śmietana 15%, ryż paraboliczny**	300 ml	350 ml
	kartacze z mięsem	mąka ziemniaczana, ziemniaki, mięso wieprzowe, mieso wołowe, **soja**, cebula, olej, suszone warzywa (marchew, pietruszka, por, cebula), mąka ryżowa	120 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	605	867
10.06.2026	**rosół z makaronem**	kurczak, marchew, pietruszka, **seler**, pieprz, lubczyk, natka pietruszki, por, makaron (mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** durum100%, **jaja**)	300 ml	350 ml
	filet drobiowy na parze w sosie pieczarkowym	filet drobiowy, papryka, pieczarki, **mąka pszenna**, olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	salsa buraczana	buraki, ocet balsamiczny, pietruszka zielona, cebula czerwona	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	789	978
11.06.2026	**zupa krupnik zabielany z ziemniakami**	kurczak, kasza wiejska, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, **śmietana15%**	300 ml	350 ml
	gulasz meksykański z makaronem	pomidory, fasola czerwona, cebula, papryka, groch jaś, marchew, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z łopatki, makaron świderki (**mąka pszenna**, mąka z **pszenicy** durum 100%)	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	750	877
12.06.2026	**zupa jarzynowa z makaronem**	kurczak, marchew, fasolka, **seler**, pietruszka, por, ziemniaki, **śmietana15%, makaron** - (mąka **pszenna,** mąka z **pszenicy** durum 100%)	250 ml	300 ml
	filet z ryby panierowany	filet rybny z **morszczuka** argentyńskiego, **jaja**, **mąka pszenna**, **bułka** tarta (mąka **pszenna**)	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	surówka z kiszonej kapusty	kapusta kiszona, marchew, cebula, olej rzepakowy	90 g	120 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	691	963

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku ul. Podegrodzka 2 A, 33-342 Stary Sącz

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

data	obiad 2 daniowy	alergeny	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne 6-10 lat	11-16 lat
15.06.2026	**zupa koperkowa z ryżem**	kurczak, marchew, pietruszka, **seler**, lubczyk, natka pietruszki, por, **śmietana15**%, ryż	300 ml	350 ml
	fasolka po bretońsku	groch biały, marchew, cebula, koncentrat pomidorowy, mięso wieprzowe z łopatki, kiełbasa (kiełbasa toruńska – mięso wieprzowe, mięso wołowe 9%, skrobia, błonnik **sojowy**, przyprawy, **gorczyca**)	200 g	250 g
	bułka zwykła	**mąka pszenna** typ 650, drożdże	60 g	
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	564	793
16.06.2026	**rosół z makaronem**	kurczak, marchew, pietruszka, **seler**, lubczyk, natkapietruszki, por, mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** durum100%, **jaja**	300 ml	350 ml
	pieczone podudzie z kurczaka	podudzie z kurczaka, olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	surówka marchewka z jabłkiem	marchew, jabłko, cytryna	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	663	855
17.06.2026	**barszcz czerwony zabielany z ziemniakami**	kurczak, burak czerwony, marchew, ziemniaki, pietruszka, por, cebula, **śmietana15%**	300 ml	350 ml
	spaghetti carbonara	makaron (**mąka z pszenicy durum**), boczek, **śmietana** 30%, cebula	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	690	899
18.06.2026	**zupa ogórkowa z ryżem**	kurczak, marchew, pietruszka, por, **seler**, ogórek kiszony, cebula, pietruszka zielona, pieprz, śmietana15%, ryż	300 ml	350 ml
	rumsztyk z pieca	mięso mielone z szynki, czosnek, **jaja**, **mąka pszenna**, chleb **pszenny**, cebula	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	surówka colesław	kapusta biała, marchew, cebula, koper, **śmietana** 18%	60 g	90 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	623	896
19.06.2026	**zupa grochowa z makaronem**	kurczak, groch omielany, marchew, pietruszka, por, mąka **pszenna**, makaron (mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** durum100%)	300 ml	350 ml
	knedle z truskawkami	ziemniaki, **mąka pszenna**, mąka z **pszenicy** durum 100%, **jaja**, farsz (truskawki mrożone), **masło**	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	499	699

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką

Spółdzielnia Socjalna Sekret Smaku ul. Podegrodzka 2 A, 33-342 Stary Sącz

JADŁOSPIS DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

data	obiad 2 daniowy	alergeny	gramatura / zapotrzebowanie energetyczne 6-10 lat	11-16 lat
22.06.2026	**zupa rosolnik**	kurczak, marchew, pietruszka, por, **seler**, lubczyk, cebula, pietruszka zielona, ryż	250 ml	350 ml
	łazanki z kapustą, kiełbasą i boczkiem	kapusta młoda, olej rzepakowy, kiełbasa toruńska, boczek, makaron łazanki (**mąka pszenna**)	200 g	250 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	590	742
23.06.2026	**zupa brokułowa z groszkiem ptysiowym**	kurczak, brokuł, ziemniaki, marchew, pietruszka, por, **seler**, cebula, pietruszka zielona, **śmietana15**%, groszek ptysiowy - (mąka **pszenna**, **jaja**, olej)	300 ml	350 ml
	kotlet drobiowy	filet drobiowy, przyprawa do drobiu, papryka, **jaja**, bułka tarta **pszenna**, olej rzepakowy	120 g	150 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	mizeria	ogórek zielony, **śmietana** 12%, **jogurt naturalny**	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	701	895
24.06.2026	**zupa jarzynowa z ziemniakami**	kurczak, marchew, fasolka, **seler**, pietruszka, por, ziemniaki, **śmietana15%**	300 ml	350 ml
	makaron z puleptami w sosie pomidorowym	makaron (**mąka pszenna**, mąka z **pszenicy** durum 100%), pulpety (mięso mielone wieprzowe, mąka **pszenna**, pomidory, bazylia, oregano, czosnek)	120 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	660	897
25.06.2026	**rosół z zacierką**	kurczak, marchew, pietruszka, **seler**, lubczyk, natkapietruszki, por, mąka **pszenna**, mąka z **pszenicy** durum100%, **jaja**	300 ml	350 ml
	karczek z pieca	karczek wieprzowy, olej rzepakowy	100 g	120 g
	ziemniaki	ziemniaki	150 g	200 g
	surówka z kapusty pekińskiej	kapusta pekińska, koper, olej rzepakowy	100 g	150 g
	woda		200 ml	250 ml
		kcal	699	978
26.06.2026	**ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLENGO**			

Jadłospis może ulec niewielkim zmianom

Alergeny w jadłospisie oznaczono pogrubioną czcionką