

## **JADŁOSPISY WIOSNA**

### **Zestaw1**

**Zupa krem z zielonego groszku**

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Zielony groszek (świeży lub  
mrożony)

Marchewka

Korzeń pietruszki

Por

Seler

Ziemniaki

Jogurt naturalny

Zielona pietruszka

Masło 82%

### **Pęczak gotowany**

Waga 1 porcji 150 g

Kasza pęczak

Sól

### **Duszona pierś z kurczaka**

Waga 1 porcji 120 g

Mięso z piersi z kurczaka

Cebula

Czerwona papryka

Pieczarki

Olej rzepakowy

### **Mizeria z ogórka i rzodkiewki**

Waga 1 porcji - 120 g

Ogórek zielony

Rzodkiewka

Śmietana

Szczypta soli

### **Winogrono różowe**

Waga 1 porcji - 100 g

### **Woda mineralna**

1 porcja - 200 ml

## **Zestaw 2**

### **Barszcz z boćwiną**

Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)

Boćwiny

Buraków
Marchewka
Korzeń pietruszki
Cebula
Mąki pszennej
Śmietany 12% tł.
Liść laurowy, ziele angielskie, majeranek
Zielona pietruszka
Ziemniaki

### **Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem**

*Waga 1 porcji -150 g*

Kapusta
Łopatka wieprzowa gotowana z zupy z dnia poprzedniego
Ryż biały
Cebula
Olej rzepakowy
Pomidory
Mąki
Śmietana 12% tł
Chleb baltonowski (2 kromki )

### **Surówka z marchewki i jabłka**

*Waga 1 porcji 120 g*

Marchew
Jabłka
Olej rzepakowy

### **Średni banan**

*Waga 1 porcji nie mniej niż 100 g./1szt*

### **Kompot z jabłek**

*Waga 1 porcji 200 ml*

Jabłek
Czerwona porzeczka lub wiśnia

## **Zestaw 3**

### **Krupnik z kaszy jęczmiennej**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Kasza jęczmienna
Marchewka
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Ziemniaki
Zielona pietruszka
Mąka
Masło 82%
Liść laurowy, ziele angielskie

### **Ziemniaki gotowane**

*Waga 1 porcji 150 g*

Ziemniaki
Masło 82%
Sól

### **Dorsz w jarzynach**

*Waga 1 porcji 150 g*

Filet z dorsza
Marchew
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Pieczarki
Olej rzepakowy

### **Surówka z kapusty pekińskiej**

*Waga 1 porcji - 120 g*

Kapusta pekińska
Ogórek kiszony
Marchewka
Por
Jabłko
Natka pietruszki
Sól i pieprz
Oliwa

### **Średnia gruszka**

*Waga 1 porcji 100 g. /1szt*

### **Sok pomarańczowy z wodą mineralną**

*1 porcja - 200 ml*

Woda mineralna
Sok pomarańczowy

## **Zestaw 4**

### **Zupa jarzynowa**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Fasolka szparagowa
--------------------

Marchewka
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Ziemniaki
Masło 82%
Szczypta soli
Natka pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy
Jogurt naturalny

### **Kasza gryczana gotowana**

*Waga 1 porcji 150 g*

Kasza gryczana
Sól

### **Bitki wieprzowe duszone**

*Waga 1 porcji 120 g*

Łopatka wieprzowa
Mąka pszenna
Olej rzepakowy
Liść laurowy

### **Surówka z białej kapusty i kwaszonego ogórka**

*Waga 1 porcji 120 g*

Biała kapusta
Marchewka
Kwaszony ogórek
Jabłka
Olej rzepakowy
Zielona pietruszka

### **Jabłko**

*Waga 1 porcji - nie mniej niż 100 g. /1szt*

### **Kompot z owoców mieszanych**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Mieszanka owoców
Cukier
Woda

## **Zestaw 5**

### **Zupa pomidorowa z ryżem**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Marchew
---------

Korzeń pietruszki
Seler
Por
Cebula
Przecier pomidorowy
Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty
Natka pietruszki
Mleko 2% tł. /lub śmietana
Ryż

### **Knedle z jabłkami i jogurtem naturalnym**

<i>Waga 1 porcji 8 szt (160g)</i>
Ziemniaki
Jajka
Mąka ziemniaczana
Mąka pszenna
Jabłko
Cukier
Jogurt naturalny

### **Brukselka gotowana**

*Waga 1 porcji –120 g*

Brukselka
Masło 82%
Bułka tarta

### **Mandarynka**

waga 1 porcji - 100 g/ 1 szt.

### **Sok jabłkowy rozcieńczony z wodą mineralną**

*Waga 1 porcji- 200 ml*

Sok
Woda

## **Zestaw 6**

### **Barszcz ukraiński z białą fasolą**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Wołowiny
Buraków

Marchewki
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Ziemniaki
Białej drobnej fasoli
Jogurtu naturalnego
Sok z cytryny, Szczypta soli
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek

### **Pierogi z mięsem**

*Waga 1 porcji – 6 szt (240 g)*

Gotowana wołowina pieczeniowa
Mąka pszenna
Jajka
Czerstwa bułka
Cebula
Olej rzepakowy

### **Surówka z kwaszonej kapusty**

*Waga 1 porcji 120 g,*

Kwaszonej kapusty
Jabłka
Marchewki
Natki pietruszki
Cukru
Oleju rzepakowego

### **Banan**

*1 porcja - 100 g. /1szt*

### **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 7**

### **Zupa ogórkowa z makaronem**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Łopatki wieprzowej
Chuda wołowina
Ogórek kwaszony
Ziemniaki
Śmietany 12% tł.
Masła 82%

---

Mąki pszennej

---

Ziele angielski, liść laurowy,  
koperek

---

Makaronu świderki

---

### **Kopytka**

*Waga 1 porcji 8 szt (160 g)*

---

Ziemniaki

---

Jajka

---

Mąki pszennej

---

Mąki ziemniaczanej

---

### **Pulpety z wołowiny**

*Waga 1 porcji – 150 g*

---

Wołowina, rozbratel

---

Mleko 2% tłuszczu

---

Jaja

---

Białko jaja

---

Bułka tarta

---

Marchew

---

Pietruszka, korzeń

---

Seler korzeniowy

---

Sól

---

Pieprz

### **Gotowane buraczki**

*Waga 1 porcji –120 g,*

---

Buraki

---

Olej rzepakowy

---

Sok z cytryny

---

Majeranek, mielona gałka  
muszkatołowa

---

### **Średnia gruszka**

*Waga 1 porcji 100 g. /1szt*

### **Sok jabłkowy z wodą mineralną**

*Waga 1 porcji- 200 ml*

---

Sok

---

woda

## **Zestaw 8**

### **Zupa fasolowa**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

---

Mięsa z piersi indyka

---

Białej fasoli Jaś

---

Marchewki

---

Korzenia pietruszki

---

Selera

---

Cebuli

---

Masła 82%

---



Mąki pszennej
Natki pietruszki
Majeranek
Szczypta soli, ziele angielski, liść laurowy

### **Ryż paraboliczny gotowany**

*Waga 1 porcji 150 g*

Ryż paraboliczny
Sól

### **Łosoś pieczony posypany tymiankiem**

*Waga 1 porcji 100 g*

Łosoś filet
Sok z cytryny
Sól
Pieprz
Tymianek

### **Szpinak**

*Waga 1 porcji 120 g,*

Szpinak świeży/ mrożony
Oleju rzepakowego
Jogurtu naturalnego
Szczypta soli, gałka muskatołowa

### **Pomarańcza**

*1 porcja - 100 g. /1szt*

### **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 9**

### **Zupa jarzynowa z białą kapustą**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Białej kapusty
Marchewki
Korzenia pietruszki
Cebuli
Selera
Ziemniaków
Masła 82%
Szczypta soli
Zielonej pietruszki
Ziele angielski, liść laurowy,

### **Ziemniaki gotowane**

*Waga 1 porcji 150 g,*

---

Ziemniaki

---

Koper

---

Masło 82 %

---

### **Schab pieczony**

*Waga 1 porcji 90 g*

---

Schabu bez kości

---

Cebuli

---

Oleju rzepakowego uniwersalnego

---

Szczypta soli, pieprzu, czerwonej  
słodkiej papryki

---

### **Surówka z czerwonej kapusty**

*Waga 1 porcji 120 g,*

---

Czerwona kapusta

---

Oliwa z oliwek

---

Jabłko

---

Sok z cytryny do smaku

---

Cebula

---

### **Mandarynka**

*Waga 1 porcji - 100 g /1szt*

### **Kompot z wiśni**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

---

Wiśnie

---

Cukier

---

Woda

---

## **Zestaw10**

### **Zupa z czerwonej soczewicy**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

---

Czerwonej soczewicy

---

Korzenia pietruszki

---

Marchewki

---

Selera

---

Pora

---

Ziemniaków

---

Czosnku

---

Oliwa

---

Mąki pszennej

---

Oleju rzepakowego

---

---

Liść laurowy, ziele angielskie,  
szczypta soli

---

### **Makaron z białym serem i jogurtem**

*Waga 1 porcji –150 g*

---

Makaronu z pszenicy durum

---

---

Sera twarogowego chudego

---

---

Jogurtu naturalnego

---

---

Cukru

---

### **Słupki marchewki do chrupania**

120 g

marchewka pokrojona w słupki

### **Herbata owocowa**

*Waga 1 porcji - 200 g*

### **Sok pomarańczowy z wodą mineralną**

*Waga 1 porcji- 200 ml*

---

Sok

---

woda

## **Zestaw11**

### **Zupa jarzynowa z ziemniakami**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

---

Kapusta włoska

---

---

Marchew

---

---

Pietruszka, korzeń

---

---

Por

---

---

Seler korzeniowy

---

---

Ziemniaki

---

---

Fasolka szparagowa mrożona

---

---

Sól

---

Masło 82%

### **Naleśniki zawijane z serem**

*Waga 1 porcji - 3szt(150 g)-uczniowie klas 0-3 i 4 szt ( 200 g) uczniowie klas 4-6,*

---

Mleko 2% tłuszczu

---

---

Ser twarogowy półtłusty

---

---

Jaja

---

---

Mąka pszenna

---

---

Cukier

---

---

Woda

---

---

Olej rzepakowy

---

---

Śmietana 12% tłuszczu

---

Sól

### **Surówka z marchewki, jabłka i ananasa ( 120 g)**

Marchewka
Jabłko
Ananas
Sól
Pieprz
Oliwa z oliwek

### **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 12**

### **Zupa pomidorowa z makaronem**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Koncentrat pomidorowy 30%
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Makaron
Sól
Natka pietruszki

### **Ziemniaki gotowane**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Ziemniaki
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

### **Kotlet mielony**

*Waga 1 porcji - 70 g*

Wieprzowina, łopatka
Wołowina, rozbratel
Bułka czerstwa
Jaja
Bułka tarta
Cebula
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz

### **Mizeria**

*Waga 1 porcji - 120 g,*

Ogórek
Szczypiorek
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól

## **Mandarynka**

*Waga 1 porcji - 100 g. /1szt*

## **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 13**

### **Krem pieczarkowy z grzankami**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Pieczarki
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Cebula
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Masło 82%
Grzanki

### **Ziemniaki gotowane**

*Waga 1 porcji – 150 g*

Ziemniaki
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

### **Schab pieczony**

*Waga 1 porcji - 70 g*

Wieprzowina, schab surowy z kością
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz
Majeranek

### **.Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem i pomidorem**

*Waga 1 porcji - 120 g,*

Kapusta pekińska
Ogórek
Pomidor
Olej
Sól
Pieprz
Bazylia

## **Kiwi**

*Waga 1 porcji - 100 g. /1szt*

## **Kompot z owoców mieszanych**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Mieszanka owocowa mrożona
Cukier
Woda

## **Zestaw 14**

### **Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Fasolka szparagowa
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Ziemniaki
Seler korzeniowy
Sól
Masło 82%

### **Pierś z indyka z cukinią i pomidorami**

*Waga 1 porcji 120 g*

Pierś z indyka - filet
Cukinia
Pomidory
Czosnek
Sól
Pieprz
Majeranek
Olej rzepakowy

Kasza kuskus

*Waga 1 porcji - 150 g,*

Kasza kus-kus
Sól

### **Surówka z sałaty, papryki i świeżych ogórków**

*Waga 1 porcji - 120 g,*

Ogórek
Papryka czerwona
Salata
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Pieprz
Czosnek
Koper

### **Średnia gruszka**

waga 1 porcji 100 g/ 1 szt.

## **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 15**

### **Krupnik z ryżu**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Ryż
Marchew
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Ziemniaki
Zielona pietruszka
Mąka
Masło 82%
Liść laurowy, ziele angielskie

### **Ziemniaki gotowane**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Ziemniaki
Sól
Masło 82%

### **Dorsz pieczony w sosie cytrynowym**

*Waga 1 porcji – mięso 70 g + sos 30 g*

Dorsz świeży, filety bez skóry
Olej rzepakowy
Sól
Mąka pszenna
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Cytryna
Sól

### **Surówka z włoskiej kapusty**

*Waga 1 porcji - 120 g,*

Kapusta włoska
Jabłko
Olej słonecznikowy
Sól

### **Jabłko**

waga 1 porcji 100 g/ 1 szt.

### **Kompot z owoców mieszanych**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

---

Mieszanka owocowa mrożona

---

Woda

## **Zestaw 16**

### **Barszcz czerwony zabieleny**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

---

Buraki

---

Marchew

---

Pietruszka, korzeń

---

Por

---

Seler korzeniowy

---

Jogurt naturalny 2% tłuszczu

---

Sól

---

Sok z cytryny

### **Ryż gotowany**

*Waga 1 porcji - 150 g*

---

Ryż

---

Sól

### **Pulpety z wołowiny**

*Waga 1 porcji - 80 g*

---

Wołowina, rozbratel

---

Mleko 2% tłuszczu

---

Jaja całe

---

Białko jaja

---

Bułka tarta

---

Marchew

---

Pietruszka, korzeń

---

Seler korzeniowy

---

Sól

---

Pieprz

### **Surówka z kwaszonej kapusty**

*Waga 1 porcji 120 g,*

---

Kwaszonej kapusty

---

Jabłka

---

Marchewki

---

Natki pietruszki

---

Oleju rzepakowego

---

### **Winogrona**

waga 1 porcji 100 g

### **Woda mineralna**



*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 17**

### **Zupa krem z zielonego groszku**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Zielony groszek (świeży lub mrożony)
Marchewka
Korzeń pietruszki
Por
Seler
Ziemniaki
Jogurt naturalny
Zielona pietruszka
Masło 82%

### **Ziemniaki gotowane**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Ziemniaki
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

### **Filety z mintaja panierowane**

*Waga 1 porcji –90 g*

Mintaj, filety bez skóry
Mleko 2% tłuszczu
Jaja
Mąka pszenna
Bułka tarta
Olej rzepakowy
Sól

### **Surówka z porów, marchwi i jabłek**

*Waga 1 porcji –120 g,*

Marchew
Por
Jabłko
Olej słonecznikowy
Sól
Pieprz

### **Średnia gruszka**

*Waga 1 porcji 100 g/1 szt*

### **Kompot z agrestu i truskawek**

*Waga 1 porcji – 200 ml*

Agrest
Truskawki

Cukier
Woda

## **Zestaw 18**

### **Zupa wiejski kociołek z ziemniakami**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Por
Śmietana 12% tłuszczu
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

### **Gołąbki w sosie pomidorowym z chlebem**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Wieprzowina, łopatka
Ryż
Cebula
Kapusta biała
Koncentrat pomidorowy 30%
Śmietana 12% tłuszczu
Mąka pszenna
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz
Chleb baltonowski (2 kromki)

### **Warzywa w słupkach**

*Waga 1 porcji - 120 g*

Kalarepa
Marchewka
Seler -nać

### **Mandarynka**

*Waga 1 porcji - 100 g. /1szt*

### **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 19**

### **Zupa ogórkowa**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Ogórek kwaszony
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól

### **Kasza gryczana gotowana**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Kasza gryczana
Sól

### **Pieczeń wieprzowa**

*Waga 1 porcji - 120 g*

Wieprzowina, łopatka
Mąka pszenna
Cebula
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz
Majeranek

### **Surówka z selera z rodzynkami**

*Waga 1 porcji - 120 g,*

Seler korzeniowy
Jabłko
Rodzyнки suszone
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Sok z cytryny

### **Kompot z wiśni**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Wiśnie mrożone lub świeże, bez pestek
Woda

### **Jabłko**

*Waga 1 porcji - 100 g. /1szt*

## **Zestaw 20**

### **Zupa z czerwonej soczewicy**

*Waga 1 porcji 250 g (dla uczniów klas 0-3) 300 g (dla uczniów klas 4-6)*

Czerwonej soczewicy (suchej)

Korzenia pietruszki

Marchewki

Selera

Pora

Ziemniaków

Czosnku

Mąki pszennej

Oleju rzepakowego

Liść laurowy, ziele angielskie,  
szczypta soli

Olej

### **Kotlet pożarski pieczony w piecu konwekcyjnym**

*Waga 1 porcji - 80 g*

Pierś z kurczaka

Jajko

Czerstwa bułka pszenna

Mleko

Natka pietruszki

Sól

Pieprz

Bułka tarta

Olej rzepakowy

### **Ziemniaki ( 150 g)**

Ziemniaki

Sól

Masło 82%

### **Salata lodowa z oliwą i ziołami**

*Waga 1 porcji - 120 g,*

Salata lodowa

Oliwa

Sól

Pieprz

Czosnek

Sok wyciśnięty z cytryny

### **Banan**

*Waga 1 porcji - 100 g. /1szt*

### **Kompot z wiśni**

*Waga porcji - 200 ml*

Wiśnie mrożone lub świeże,  
bez pestek

Woda

