

Załącznik nr 9

## **JADŁOSPISY JESIEŃ**

## **Zestaw1**

### **Krupnik**

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

Kasza jęczmienna perłowa
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Oliwa
Sól
Ziele angielskie
Liść laurowy

### **Ziemniaki gotowane**

*Waga 1 porcji – 150 g*

Ziemniaki
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

### **Filet z dorsza panierowany**

*Waga 1 porcji – 70 g*

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

### **Surówka z kapusty kwaszonej i marchewki**

*Waga 1 porcji – 120 g*

Kapusta kwaszona
Marchew
Cebula
Słodkie jabłko
Olej słonecznikowy

## **Sliwki**

*Waga 1 porcji –100 g*

## **Woda mineralna**

*1 porcja – 200 ml*

## **Zestaw 2**

### **Zupa pomidorowa z brązowym ryżem**

*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%
Ryż brązowy
Śmietana 12% tłuszczu
Sól

### **Ziemniaki gotowane**

*Waga 1 porcji –150 g*

Ziemniaki
Sól
Koper
Masło 82%

### **Sznycel cielęcy**

*Waga 1 porcji –90 g*

Cielęcina, sznycłówka
Mleko 2% tłuszczu
Jaja
Mąka pszenna
Bułka tarta
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz

### **Surówka z porów**

*Waga 1 porcji –120 g*

Por
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Majonez
Sól

### **Kompot z gruszek**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Gruszki
---------

---

---

Woda

### **Jabłko**

*Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt*

## **Zestaw 3**

### **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

---

Seler korzeniowy

---

Ziemniaki

---

Olej/oliwa

---

Sól

### **Ryż gotowany**

*Waga 1 porcji –150 g*

---

Ryż

---

Sól

### **Duszona pierś z indyka**

*Waga 1 porcji –70 g*

---

Mięso z piersi indyka bez  
skóry

---

Cebula

---

Mąka pszenna

---

Olej rzepakowy

---

Sól

---

Bazylia

### **Surówka z czerwonej kapusty**

*Waga 1 porcji –120 g*

---

Kapusta czerwona

---

Jabłko

---

Cebula

---

Olej słonecznikowy

---

Sok z cytryny lub ocet winny

---

Sól

---

Pieprz

### **Gruszka**

*Waga 1 porcji –100 g/1szt*

### **Kompot z jabłek**

*Waga 1 porcji 200 ml*

Jabłek
Czerwona porzeczka lub wiśnia

## **Zestaw 4**

### **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
Śmietana 12% tłuszczu
Sól
Ziele angielskie

### **Pierogi z mięsem i kapustą**

*Waga 1 porcji – 6 szt ( 240g)*

Mąka pszenna
Jaja
Wieprzowina, łopatka
Kapusta biała
Kapusta kwaszona
Cebula
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz

### **Słupki marchewki do chrupania**

*Waga 1 porcji –120 g*

### **Sok pomarańczowy**

*1 porcja - 200 ml*

### **Mandarynka**

*Waga 1 porcji –100 g/1 szt.*

## **Zestaw 5**

### **Zupa selerowa z łazankami**

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

Seler korzeniowy
Marchew

Pietruszka, korzeń
Por
Makaron łazanki
Mleko
Sól
Pieprz

## Kotlety z soczewicy z sosem chrzanowym

*Waga 1 porcji - 100 g*

Soczewica
Mąka pszenna
Cebula
Czosnek
Bułka tarta
Olej rzepakowy
Sól
Majeranek

### Sos chrzanowy-50 g

Mąka pszenna
Chrzan
Cukier
Śmietana 12% tłuszczu
Sól

### kasza kus-kus -150 g

Kasza kus-kus
Sól

## Surówka z kapusty pekińskiej

*Waga 1 porcji –120 g*

Kapusta pekińska
Por
Rzodkiewka
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Majonez
Sól

## Kiwi

*Waga 1 porcji –100 g/1 szt.*

## Woda mineralna

*1 porcja - 200 ml*

## Zestaw 6

### Barszcz ukraiński

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

Buraki
Fasola biała
Kapusta biała
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Ziemniaki
Koncentrat pomidorowy 30%
Mąka pszenna
Śmietana 12% tłuszczu
Sok z cytryny
Sól

### **Kasza jęczmienna gotowana**

*Waga 1 porcji –150 g*

Kasza jęczmienna
Sól

### **Bitki wołowe w sosie**

*Waga 1 porcji –150 g*

Wołowina, rostbef
Cebula
Mąka pszenna
Olej rzepakowy
Sól
Liść laurowy
Majeranek

### **Surówka z ogórków kwaszonych**

*Waga 1 porcji –120 g*

Ogórek kwaszony
Cebula
Olej słonecznikowy
Sól

### **Gruszka**

*Waga 1 porcji –100 g/1 szt.*

### **Kompot z wiśni**

*Waga 1 porcji – 200 ml*

Wiśnie mrożone lub świeże
bez pestek
Woda

### **Zestaw 7**

#### **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

### **Naleśniki 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 selera i rodzynek**

Waga 1 porcji – 120g

Seler korzeń
Rodzyнки
Sól
Pieprz
Sok z cytryny
Olej rzepakowy

### **Jabłko**

Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt

### **Woda mineralna**

1 porcja – 200 ml

### **Zestaw 8**

#### **Zupa pieczarkowa z makaronem**

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

Pieczarki
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Makaron



Śmietana 18% tłuszczu
Sól

### **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

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

*Waga 1 porcji – 200 ml*

Agrest
Truskawki
Woda

### **brzoskwinia**

*Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt*

## **Zestaw 9**

### **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

### **Jabłko**

*Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt*

### **Kompot z wiśni**

*Waga 1 porcji – 200 ml*

*Wiśnie mrożone lub surowe*

*bez pestek*

*Woda*

## **Zestaw 10**

### **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%

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

*Waga 1 porcji –120 g*

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

### **Kaki - świeży owoc**

*Waga 1 porcji –100 g/1 szt.*

### **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

### **Zestaw 11**

#### **Krupnik z kaszy jęczmiennej**

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

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

## **Ziemniaki**

*Waga 1 porcji –150 g*

Ziemniaki
Koperek lub natka pietruszki
Masło 82%

## **Pieczone mięso z kurczaka**

*Waga 1 porcji –70 g*

mięsa z ud kurczaka bez skóry
Szczypta soli i pieprzu
Przyprawy: słodka czerwona papryka

## **Salata zielona z jogurtem i szczypiorkiem**

*Waga 1 porcji –120 g*

sałaty
szczypiorku
jogurtu naturalnego
Szczypta soli

## **Gruszka**

*Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt*

## **Kompot z owoców mieszanych**

*Waga 1 porcji - 200 g*

Owoce mieszane
Woda

## **Zestaw 12**

### **Zupa selerowa**

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

selera
ziemniaków
marchewki
Masło 82%
mąki pszennej
śmietany 12%
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek, koperek

## **Dorsz pieczony posypany tymiankiem**

*Waga 1 porcji –100 g*

---

Dorsz filet bez skóry

---

Sok z cytryny

---

Sól

---

Pieprz

---

Tymianek

### **ziemniaki gotowane**

*Waga 1 porcji –150 g*

---

Ziemniaki

---

Sól

---

Natka pietruszki

---

Masło 82%

### **szpinak**

*Waga 1 porcji –120 g*

---

Szpinak świeży lub mrożony

---

Olej rzepakowy

---

Jogurt naturalny

---

Sól

---

Gałka muszkatałowa

### **winogrono**

*Waga 1 porcji –100 g*

### **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 13**

### **Zupa kalafiorowa**

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

---

kalafiora

---

łopatki wieprzowej

---

chudej wołowiny

---

marchewki

---

korzenia pietruszki

---

pora

---

selera

---

ziemniaków

---

mąki

---

jogurtu naturalnego

---

zielonej pietruszki

---

Liść laurowy, ziele angielskie

---

### **Ryż gotowany**

*Waga 1 porcji –150 g*

---

ryżu parabolicznego

---

### **Pulpety z mięsa gotowanego**

*Waga 1 porcji –100 g*

---

łopatki wieprzowej

---

(z zupy)

---

chudej wołowiny

---

jajka

---

czerstwej bułki

---

cebuli

---

mąki ziemniaczanej

---

mąki pszennej

---

Szczypta soli, pieprzu, koperek

---

### **Brukselka gotowana**

*Waga 1 porcji –120 g*

---

Brukselka

---

Masło 82%

---

Bułka tarta

---

### **Mandarynka**

*Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt*

### **Kompot z jabłek**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Jabłka
Woda

### **Zestaw 14**

#### **Zupa z fasoli szparagowej**

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

---

fasolki szparagowej

---

marchewki

---

korzenia pietruszki

---

pora

---

selera

---

ziemniaków

---

mąki pszennej

---

natki pietruszki

---

Szczypta soli, ziele angielski,

---

liść laurowy

---

## **Kasza jęczmienna perłowa gotowana**

*Waga 1 porcji – 150g*

kaszy jęczmiennej perłowej

olej

sól

## **Gulasz wołowy**

*Waga 1 porcji – 150 g*

chudej wołowiny

mąki pszennej

oleju rzepakowego

cebuli

marchewki

korzenia pietruszki

Szczypta soli

Liść laurowy, zielona

pietruszką

## **Surówka z białej kapusty**

*Waga 1 porcji – 120 g*

Biała kapusta

Marchewka

Jabłko

Olej rzepakowy

## **Kiwi**

*Waga 1 porcji – 100 g/1szt*

## **woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 15**

### **Zupa z zielonego groszku**

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

zielonego groszku

marchewki

korzenia pietruszki

pora

selera

ziemniaków

jogurtu naturalnego

zielonej pietruszki

masło 82%

## **Pierogi ruskie**

*Waga 1 porcji – 6 szt( 240g)*

ziemniaków
jajka
mąki pszennej
sera twarogowego półtłustego
oleju rzepakowego
cebuli
Sól, pieprz

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

*Waga 1 porcji -120 g,*

seler
marchwi
jabłka
natki pietruszki
Jogurt naturalny
Sok z cytryny

### **Średni banan**

*Waga 1 porcji -100 g/ 1 szt*

### **Kompot z owoców mieszanych**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Owoce mieszane
Woda

### **Zestaw 16**

#### **Zupa porowa**

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

pora
marchwi
korzenia pietruszki
seler
makaronu (suchego)
oleju rzepakowego
natki pietruszki
Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy

### **Kasza jęczmienna pęczak gotowana**

*Waga 1 porcji –150 g*

Kasza jęczmienna - pęczak
olej
sól



## **Gulasz warzywno-mięsny**

*Waga 1 porcji –150 g*

czerwonej papryki
pieczarek
cebuli
jarmużu
oleju rzepakowego
mięsa wieprzowego z łopatki
kaszy jęczmiennej pęczak

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

*Waga 1 porcji –120 g*

kapusty pekińskiej
marchwi
kwaszonego ogórka
oleju rzepakowego

## **Średnia gruszka**

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

## **Kompot z wiśni**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Wiśnie mrożone lub świeże
Woda

## **Zestaw 17**

### **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

### **Naleśniki z twarogiem, musem jabłkowym i jogurtem**

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

mąki pszennej
jajka
mleka 2% tł.
oleju rzepakowego
sera twarogowego półtłustego
cukru
musu jabłkowego
(przygotowanego
samodzielnie lub ze słoika)
jogurtu naturalnego

### **Słupki marchewki do pochrupania**

*Waga 1 porcji –120g*

### **Do picia sok grejpfrutowy z wodą mineralną**

*1 porcja - 200 ml*

Sok
woda

### **Zestaw 18**

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

### **Barszcz czerwony z ziemniakami**

buraków
cebuli
marchewki
korzenia pietruszki
selera
mąki
cukru
Sok z cytryny lub kwasek
cytrynowy
śmietany 12% tł. (lub jogurtu
naturalnego)
zielonej pietruszki
Liść laurowy, ziele angielskie,
majeranek
ziemniaków

### **Kasza kus-kus gotowana**

*Waga 1 porcji –150 g*

kaszy kus-kus
olej
sól

### **Indyk pieczony**

*Waga 1 porcji –90 g*

Indyk filet z piersi

Olej rzepakowy

Sól

Pieprz

Bazylia

Kurkuma

Zioła prowansalskie

### **Gotowane buraczki**

*Waga 1 porcji –120 g*

Buraki

Olej rzepakowy

Sok z cytryny

Majeranek, mielona gałka  
muszkatołowa

### **Mandarynka**

*1 porcja –100 g/ 1 szt*

### **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

### **Zestaw 19**

#### **Zupa pieczarkowa z makaronem**

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

pieczarek

olej

korzenia pietruszki

marchewki

selera

cebuli

mąki pszennej typ 500

jogurtu naturalnego

Szczypta soli i pieprzu

makaronu świderki

#### **Ziemniaki**

*Waga 1 porcji –150 g*

ziemniaki

Masło 82%

sól

koperek

### **Bitki duszone wieprzowe**

*Waga 1 porcji –150 g*

---

Łopatka wieprzowa

---

Mąka pszenna

---

Olej rzepakowy

---

Liść laurowy

---

Sól

---

Pieprz

---

## **Brukselka gotowana**

*Waga 1 porcji –120 g*

---

Brukselka

---

Masło 82%

---

Bułka tarta

---

## **Kompot z jabłek**

*Waga 1 porcji - 200 g*

---

Jabłka

---

Woda

---

## **Kiwi**

*Waga 1 porcji –100 g/1szt*

## **Zestaw 20**

## **Zupa krem z dyni**

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

---

dyni

---

cebuli

---

marchwi

---

soku pomarańczowego

---

masła ekstra 82%

---

jogurtu naturalnego

---

## **Ziemniaki**

*Waga 1 porcji –150 g*

---

ziemniaki

---

olej

---

sól

---

koperek

---

Masło 82%

---

## **Łosoś pieczony**

*Waga 1 porcji –70 g*

---

filetu z łososia

---

Szczypta soli i pieprzu

---

Sok z cytryny

---

## **Surówka z kapusty kwaszonej i marchewki**

*Waga 1 porcji –120 g*

---

Kapusta kwaszona

---

Marchew

---

Cebula

---

Słodkie jabłko

---

Olej słonecznikowy

---

## **Gruszka**

*Waga 1 porcji –100 g/ 1 szt*

## **Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną**

*1 porcja - 200 ml*

---

Sok

---

woda