

Załącznik nr 9

## **JADŁOSPISY ZIMA**

### **Zestaw1Krupnik**

*Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

Kasza jęczmienna perłowa
Marchew

Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Masło 82%
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 - 90 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

### **Jabłko**

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

### **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 2**

### **Żurek z ziemniakami**

*Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

Żur
Marchew
Pietruszka, korzeń
Seler korzeniowy
Cebula

Czosnek
Ziemniaki
Boczek bez kości
Śmietana 12% tłuszczu
Sól
Majeranek

### **Makaron z serem**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Makaron dwujajeczny
Ser twarogowy półtłusty
Masło 82%
Sól

### **Surówka z selera i jabłka**

*Waga 1 porcji - 120 g*

Seler korzeń
Jabłko
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Pieprz
Sok z cytryny

### **sok pomarańczowy z wodą mineralną**

*1 porcja - 200 ml*

### **Banan**

*Waga 1 porcji - 100 g/1szt*

## **Zestaw 3**

### **Zupa pomidorowa z ryżem**

*Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Koncentrat pomidorowy 30%
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Ryż
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/1 szt*

### **Woda mineralna**

*1 porcja – 200 ml*

## **Zestaw 4**

### **Rosół z makaronem**

*Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

Pierś z kurczaka
Cielęcina
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Makaron
Pieprz
Sól
Liść laurowy
Ziele angielskie
Lubczyk
Natka pietruszki

### **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**

*Waga 1 porcji - 120 g*

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

### **Jabłko**

*Waga 1 porcji - 100 g/1szt*

### **Kompot z owoców mieszanych**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Mieszanka owocowa mrożona
Woda

## **Zestaw 5**

### **Zupa ziemniaczana**

*Waga 1 porcji - 250 g*

Cebula
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Seler korzeniowy
Ziemniaki
Masło 82%
Mąka pszenna
Koper
Sól

### **Kasza gryczana gotowana**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Kasza gryczana
Sól

### **Gulasz wieprzowy**

*Waga 1 porcji - 150 g,*

Wieprzowina, łopatka
Cebula
Mąka pszenna
Olej rzepakowy
Sól
Mielona papryka
Ziele angielskie

### **Surówka z marchwi i jabłek**

*Waga 1 porcji - 120 g*

Marchew
Jabłko
Cukier
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól

### **Pomarańcza**

*Waga 1 porcji –100 g/1 szt.*

### **Kompot z wiśni**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Wiśnie mrożone bez pestek
Woda

## **Zestaw 6**

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

*Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

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

### **Łosoś pieczony**

*Waga 1 porcji - 90 g*

Łosoś świeży
Sok z cytryny
Sól
Olej rzepakowy

## **Ziemniaki**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Ziemniaki
Sól
Masło 82%
Koper

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

*Waga 1 porcji - 120 g*

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

## **Banan**

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

## **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 7**

### **Zupa selerowa z łazankami**

*Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

Seler korzeniowy
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Makaron łazanki
Mleko
Sól
Pieprz

### **Kotlety z soczewicy z sosem chrzanowym**

*Waga 1 porcji - 120 g*

Soczewica
Mąka pszenna
Cebula
Czosnek
Bułka tarta
Olej rzepakowy
Sól
Majeranek

### **Sosem chrzanowy**

*Waga 1 porcji - 30 g*

Mąka pszenna
Chrzan
Masło 82%
Śmietana 12% tłuszczu
Sól

### **Kasza kus-kus**

*Waga 1 porcji - 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

### **Mandarynka**

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

### **sok jabłkowy z wodą mineralną**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 8**

### **Zupa brukselkowa**

*Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

Brukselka
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Ziemniaki
Masło 82%
Natka pietruszki
Ziele angielskie
Liść laurowy
Sól
Jogurt naturalny

### **Kasza jęczmienna gotowana**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Kasza jęczmienna
Sól

### **Bitki wołowe w sosie**

*Waga 1 porcji –150 g*



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

### **Surówka z ogórków kwaszonych**

*Waga 1 porcji - 120 g*

Ogórek kwaszony
Cebula
Olej słonecznikowy
Sól

### **Jabłko**

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

### **Kompot z wiśni**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Wiśnie mrożone
bez pestek
Woda

## **Zestaw 9**

### **Zupa jarzynowa z ziemniakami**

*Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

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

### **Naleśniki zwijane 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 z pomarańczą i rodzynkami**

*Waga 1 porcji - 120g*

Seler korzeń
Jabłko
pomarańcza
Jogurt naturalny
Sok z cytryny
Rodzynki

## **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Ananas**

*Waga 1 porcji - 100 g,*

## **Zestaw 10**

### **Barszcz ukraiński**

*Waga 1 porcji - 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

Buraki
Fasola biała
Kapusta biała
Marchew
Pietruszka, korzeń
Por
Ziemniaki
Koncentrat pomidorowy 30%
Mąka pszenna
Jogurt naturalny 2% tłuszczu
Sól
Ziele angielskie Liść laurowy

## **Ziemniaki**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Ziemniaki
Sól
Koperek
Masło 82%

## **Kurczak z różną**

*Waga 1 porcji - 70 g*

Kurczak, tuszka
Olej rzepakowy
Sól

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

*Waga 1 porcji - 120 g*

Ogórek
Papryka czerwona
Sałata

Pomidor
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz

### **Kompot z jabłek**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Jabłka
Woda

### **Mandarynka**

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

## **Zestaw 11**

### **Zupa ogórkowa**

*Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

cielęciny
ogórka kwaszonego
ziemniaków
śmietany 12% tł.
masła 82%
mąki pszennej
Ziele angielski, liść laurowy, koperek

### **Kasza gryczana gotowana**

*Waga 1 porcji –150 g*

kaszy gryczanej
olej
sól

### **Zrazy cielęce**

*Waga 1 porcji –120 g*

Cielęcina
Marchew
Ogórek
Cebula
Sól
Pieprz
Mąka pszenna
Majeranek
olej rzepakowy

### **Surówka z białej kapusty**

*Waga 1 porcji – 120 g*

białej kapusty
marchwi

jabłka
oleju rzepakowego

### **Sok jabłkowy z wodą mineralną**

*1 porcja - 200 ml*

Woda mineralna
Sok

### **Jabłko**

*Waga 1 porcji - 100 g/1szt*

## **Zestaw 12**

### **Krupnik**

*Waga 1 porcji 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

łopatki wieprzowej chudej wołowiny
ryż
marchewki
korzenia pietruszki
pora
selera
ziemniaków
zielonej pietruszki
mąki
Masła 82%
Liść laurowy, ziele angielskie

### **Ziemniaki**

*Waga 1 porcji –150 g*

ziemniaki
Masło 82%
sól
koperek

### **Klopsiki z mięsa gotowanego w sosie koperkowym**

*Waga 1 porcji –mięso 120 g + sos 30g*

łopatki wieprzowej (z zupy)
chudej wołowiny (z zupy)
jajka
czerstwej bułki
cebuli
mąki ziemniaczanej
mąki pszennej
śmietany 12% tł.
koperku
Szczypta soli, pieprzu

### **Surówka z buraczków i jabłka**

*Waga 1 porcji -120 g*

Buraczki gotowane
Jabłko
Cebula
Sól
Pieprz
Olej rzepakowy

### **Banan**

*Waga 1 porcji - 100 g/1szt*

### **woda mineralna**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

## **Zestaw 13**

### **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**

*Waga 1 porcji –150 g*

ziemniaki
Masło 82%
sól

### **Filet z mintaja w sosie cytrynowym**

*Waga 1 porcji - 90g + 30 g*

Mintaj filet ze skóry
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz
Mąka pszenna
Marchew
Pietruszka korzeń
Por
Cytryna

### **Surówka z czerwonej kapusty**

*Waga 1 porcji - 120 g*

czerwona kapusta
cebula
Jabłko
oleju rzepakowego
Sok z cytryny
Sól
Pieprz

## Gruszka

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

## Kompot z owoców mieszanych

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Mieszanka owocowa mrożona
Woda

## Zestaw 14

### Kapuśniak z kwaszonej kapusty

*Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

udka z kurczaka
kwaszonej kapusty
cebuli
marchwi
selera
masła 82%
mąki
natki pietruszki
Liść laurowy, majeranek

### Ryż gotowany

*Waga 1 porcji - 150 g*

Ryż paraboliczny
Sól

### Udło z kurczaka

*Waga 1 porcji –150 g*

Udło z kurczaka
Czosnek
Sól
Pieprz
Papryka słodka w proszku
Olej rzepakowy

### Brokuły ze słonecznikiem

*Waga 1 porcji –120 g*

brokułów
----------

nasion słonecznika
oliwa

## Banan

*Waga 1 porcji -100 g/1szt*

## Sok pomarańczowy z wodą mineralną

*1 porcja - 200 ml*

Woda mineralna
Sok

## Zestaw 15

### Zupa pomidorowa z makaronem

*Waga 1 porcji –250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

marchewki
korzenia pietruszki
selera
pora
cebuli
przecieru pomidorowego (mogą być też pomidory świeże lub z kartonika)
Ziele angielskie, liść laurowy, pieprz czarny ziarnisty
natki pietruszki
mleka 2% tł.
makaronu z semoliny

### Ziemniaki gotowane

*Waga 1 porcji - 150 g*

Ziemniaki
Sól
Natka pietruszki
Masło 82%

### Jajko sadzone

*Waga 1 porcji –150 g*

jajka (2 szt)
oleju rzepakowego

### Marchewka z groszkiem

*Waga 1 porcji –120 g*

Marchew
Groszek świeży lub mrożony

Masło 82%
Sól
Pieprz
Mąka pszenna

### **Gruszka**

*Waga 1 porcji 100 g/1szt*

### **Kompot z owoców mieszanych**

*Waga 1 porcji - 200 ml*

Mieszanka owocowa mrożona
Woda

## **Zestaw 16**

### **Zupa selerowa**

*Waga 1 porcji 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

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

### **Spaghetti z mięsem z indyka i sosem pomidorowym :**

#### **Makaron spaghetti**

*Waga 1 porcji -100 g*

makaronu spaghetti (z pszenicy durum)
--

#### **Mięso z indyka i sos pomidorowy**

*Waga 1 porcji -120 g*

mięsa z piersi indyka
cebuli
czosnku
marchewki
korzenia pietruszki
pomidorów
oleju rzepakowego
zielonej pietruszki

#### **Salata z rzodkiewką i jogurtem**

*Waga 1 porcji –120 g*



sałaty
rzodkiewki
jogurtu

### **Mandarynka**

*Waga 1 porcji - 100 g/1szt*

### **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*

## **Zestaw 17**

### **Zupa ziemniaczana**

*Waga 1 porcji – 250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

ziemniaków
marchwi
korzenia pietruszki
selera
cebuli
mąki pszennej
zielonej pietruszki
Majeranek
Śmietana 12%

### **Kasza jęczmienna pęczak gotowana**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Kasza jęczmienna – pęczak
Sól
oliwa

### **Schab pieczony**

*Waga 1 porcji – 90 g*

Schab bez kości
cebuli
Olej rzepakowy
Sól
Pieprz
Czerwona słodka papryka

### **Surówka z marchewki i jabłka**

*Waga 1 porcji – 120 g*

marchewki
jabłka
oleju rzepakowego

### **Pomarańcza**

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

## Kompot z gruszek

Waga 1 porcji - 200 ml

Gruszki
Woda

## Zestaw 18

### Zupa porowa

Waga 1 porcji –250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

łopatki wieprzowej
pora
marchwi
korzenia pietruszki
selera
makaronu
oleju rzepakowego
natki pietruszki

### Pyzy ziemniaczane z mięsem

Waga 1 porcji –150 g

ziemniaków
łopatki wieprzowej (z zupy)
oleju rzepakowego
cebuli
mąki pszennej
Szczypta soli i pieprzu

### Surówka z kwaszonej kapusty

Waga 1 porcji –120 g

kwaszonej kapusty
jabłka
marchwi
oleju rzepakowego

### Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

### Jabłko

Waga 1 porcji - 100 g/1szt

## Zestaw 19

### Zupa jarzynowa z kapustą włoską i pęczakiem

Waga 1 porcji –250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)

kapusty włoskiej
marchewki
korzenia pietruszki
cebuli

selera
ziemniaków
masła 82%
Szczypta soli
Ziele angielski, liść laurowy,
zielonej pietruszki
kaszy jęczmiennej pęczak

### **Ziemniaki gotowane**

*Waga 1 porcji - 150 g*

Ziemniaki
Masło 82%
Sól
Natka pietruszki

### **Bitki wieprzowe duszone**

*Waga 1 porcji –150 g*

łopatki wieprzowej
mąki pszennej
oleju rzepakowego
Liść laurowy

### **Szpinak**

*Waga 1 porcji –120 g*

Szpinak świeży / mrożony
jogurtu naturalnego
Szczypta soli, pieprzu, gałki muszkatołowej

### **Gruszka**

*Waga 1 porcji -100 g /1szt*

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

*1 porcja - 200 ml*

Woda mineralna
Sok

## **Zestaw 20**

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

*Waga 1 porcji –250 g (uczniowie klas 0-3 ) i 300 g (uczniowie klas 4-6)*

buraków
marchewki
korzenia pietruszki
pora
selera
ziemniaków
białej drobnej fasoli
jogurtu naturalnego

Sok z cytryny, Szczypta soli
Ziele angielski, liść laurowy, majeranek

### **Filet z dorsza panierowany**

*Waga 1 porcji –90 g*

Dorsz, filet bez skóry
Mleko 2% tłuszczu
jajka
Mąka pszenna
Bułka tarta
Olej rzepakowy
Sól

### **Surówka – marchewka z selerem**

*Waga 1 porcji –120 g*

Marchew tarta
Seler tarty
Sól
Pieprz
Oliwa z oliwek

### **Banan**

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

### **Woda mineralna**

*1 porcja - 200 ml*