

JADŁOSPISY LATO

Zestaw 1

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 |
| Sól |

Ryż gotowany

Waga 1 porcji – 150g

| |
|-----|
| Ryż |
| Sól |

Duszona pierś z indyka

Waga 1 porcji - 90 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 |

Truskawki

Waga 1 porcji - 100 g

Do picia sok pomarańczowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

Zestaw 2

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 |

Kasza kuskus gotowana

Waga 1 porcji – 150g

| |
|------------------|
| Kasza kuskus |
| Sól |
| Natka pietruszki |

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 |

Brzoskwinia

Waga 1 porcji - 100 g /1 szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zestaw 3

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 |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu |
| Sól |

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 |

Jabłko

Waga 1 porcji - 100 g/ 1 szt

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

| |
|-------------------|
| Mieszanka owocowa |
| Woda |

Zestaw 4

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 |
| Śmietana 12% tłuszczu |
| Sól |

Ziemniaczki w całości gotowane

Waga 1 porcji - 150

| |
|-----------------------|
| Ziemniaczki w całości |
| Sól |
| Masło 82% |
| Koperek |

Dorsz pieczony w sosie koperkowym

Waga 1 porcji -120 g,

| |
|--------------------------------|
| Dorsz świeży, filety bez skóry |
| Olej rzepakowy |
| Sól |
| Pieprz |
| Mąka pszenna |
| Koper |
| Marchew |
| Pietruszka, korzeń |
| Por |
| Śmietana 12% tłuszczu |

Surówka z marchwi i jabłek

Waga 1 porcji - 120 g

| |
|------------------------------|
| Marchew |
| Jabłko |
| Jogurt naturalny 2% tłuszczu |
| Sól |
| Pieprz |

Kompot z rabarbaru i truskawek

Waga 1 porcji - 200 ml

| |
|-----------|
| Rabarbar |
| Truskawki |
| |
| Woda |

.Gruszka

Waga 1 porcji - 100 g/ 1 szt

Zestaw 5

Zupa jarzynowa z ziemniakami

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

| |
|----------------|
| Kapusta włoska |
|----------------|

| |
|----------------------------|
| Marchew |
| Pietruszka, korzeń |
| Por |
| Seler korzeniowy |
| Ziemniaki |
| Fasolka szparagowa mrożona |
| Sól |

Naleśniki z serem

Waga 1 porcji - *naleśniki -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 |

Słupki marchewki do chrupania

Waga 1 porcji - 120 g

marchewka pokrojona w słupki

Jabłko

Waga 1 porcji - 100 g/ 1 szt

Kompot z agrestu

Waga 1 porcji - 200ml

| |
|----------|
| agrest |
| Rodzynki |
| woda |

Zestaw 6

Zupa pieczarkowa z ziemniakami

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

| |
|--------------------|
| Pieczarki |
| Oliwa |
| Marchew |
| Pietruszka, korzeń |
| Por |
| Seler korzeniowy |
| Ziemniaki |
| Mleko |
| Sól |
| Pieprz |

Łosoś pieczony

Waga 1 porcji – 90 g,

| |
|----------------|
| Łosoś świeży |
| Olej rzepakowy |
| Sok z cytryny |
| Sól |

Ziemniaczki w całości gotowane

Waga 1 porcji – 150 g,

| |
|-----------------------|
| Ziemniaczki w całości |
| Sól |
| koperek |
| Masło 82% |

Fasolka szparagowa z masłem

Waga 1 porcji - 60 g

| |
|--------------------|
| Fasolka szparagowa |
| Masło 82% |
| Sól |

Surówka z selera z rodzynkami

Waga 1 porcji - 60 g

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

Banan

Waga 1 porcji - 100 g/ 1 szt

Kompot ze śliwek

Waga 1 porcji - 200 ml

| |
|---------|
| Śliwki |
| Cytryna |
| Woda |

Zestaw 7

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

Duszona pierś z indyka (70 g)

Waga 1 porcji –70 g

Mięso z piersi indyka bez
skóry

Cebula

Mąka pszenna

Olej rzepakowy

Sól

Bazylia

Pieprz

Kasza kus-kus (150 g)

Kasza kus-kus

Sól

Surówka z sałaty, papryki i świeżych ogórków

Waga 1 porcji - 120 g

Ogórek

Papryka czerwona

Sałata

Jogurt naturalny 2% tłuszczu

Sól

Pieprz

Czosnek

Koper

Arbuz

Waga 1 porcji - 100 g,

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zestaw 8

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 – 150 g

Wołowina, rozbratel

Mleko 2% tłuszczu

Jaja

Białko jaja

Bułka tarta

Marchew

Pietruszka, korzeń

Seler korzeniowy

Sól

Pieprz

Młoda kapusta duszona z koperkiem

Waga 1 porcji - 120 g

Kapusta włoska

koperek

Sok z cytryny

Olej

Sól

Pieprz

Brzoskwinia

Waga 1 porcji - 100 g/1szt.

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 ml

Mieszanka owocowa

Woda

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%

Śmietana 12% tłuszczu

Makaron czterojajeczny

Sól

Natka pietruszki

Ziemniaki gotowane

Waga 1 porcji - 150 g,

Ziemniaki

Sól

Masło 82%

Gołąbki w sosie pomidorowym

Waga 1 porcji - 150 g/2 szt

Wieprzowina, łopatka

Ryż

Cebula

Kapusta biała

Koncentrat pomidorowy 30%

Śmietana 12% tłuszczu

Mąka pszenna

Olej rzepakowy

Sól

Pieprz

Surówka z ogórków kiszonych

Waga 1 porcji - 120 g

Ogórek kiszony

Cebula

Oliwa z oliwek

Sól

Jabłko

Waga 1 porcji 100 g/ 1 szt

Kompot z owoców sezonowych

Waga 1 porcji - 200 ml

Owoce sezonowe

Woda

Zestaw 10

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 rodzynekami

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

Brzoskwinia

Waga 1 porcji - 100 g/1szt.

Zestaw 11

Zupa kalafiorowa

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

kalafiora

marchewki

korzenia pietruszki

pora

selera

ziemniaków

mąki

jogurtu naturalnego

zielonej pietruszki

Liść laurowy, ziele angielskie

Potrawka z kurczaka i jarmużu z dodatkiem kaszy pęczak

Kasza pęczak gotowana

Waga 1 porcji -150 g

kaszy jęczmiennej pęczak

Kurczak i jarmuż

Waga 1 porcji - 120 g

mięsa z piersi kurczaka bez
skóry

cebuli

pora

jarmużu

oleju rzepakowego

Salata z rzodkiewką i śmietaną

Waga 1 porcji - 120 g

sałaty

rzodkiewki

śmietany 12% tł.

Szczypta soli

Kompot z truskawek

Waga 1 porcji 200 ml

truskawki

woda

Gruszka

Waga 1 porcji –100g/ 1 szt

Zestaw 12

Zupa z fasolki szparagowej

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

Sól

Ziemniaki

Waga 1 porcji – 150g

Ziemniaki

Sól

Masło 82%

Gulasz wołowy

Waga 1 porcji –150g

chudej wołowiny

mąki pszennej

oleju rzepakowego

cebuli

marchewki

korzenia pietruszki

Liść laurowy, zielona

pietruszką

Brukselka gotowana

Waga 1 porcji 120 g

Czereśnie

1 porcja –100g

Do picia sok jabłkowy z wodą mineralną

1 porcja - 200 ml

Sok

woda

Zestaw 13

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.

ryżu

Rolada z indyka nadziewana szpinakiem i serem feta

Waga 1 porcji -120 g

Pierś z indyka

Szpinak świeży lub mrożony

Feta

Czosnek

Sól

Pieprz

Olej rzepakowy

ziemniaki w całości gotowane

Waga 1 porcji -150 g

Ziemniaki w całości

Sól

Masło 82%

Koperek

Salata ze śmietaną

Waga 1 porcji -120 g

Salata masłowa

Jogurt naturalny

koperek

sól i pieprz

Śliwki węgierki

Waga 1 porcji -100g

Sok pomarańczowy rozcieńczony z wodą mineralną

Waga 1 porcji 200 ml

Sok

Woda

Zestaw 14

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

Kluski śląskie

Waga 1 porcji -160g/8szt

ziemniaków

mąki ziemniaczanej

mąki pszennej

jajka

Szczypta soli

Pulpety w sosie koperkowym

Waga 1 porcji -150 g

łopatki wieprzowej

wołowiny pieczeniowej

jajka

Mąka lub skrobia

bułki pszennej

marchewki

korzenia pietruszki

pora

selera

śmietany 12% tł.

koperku

Szczypta soli, pieprzu

Fasolka szparagowa gotowana

Waga 1 porcji -120 g

żółtej fasolki szparagowej

masła 82%

Arbuz

Waga 1 porcji - 100g

Zestaw 15

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

Mąki pszennej

Oleju rzepakowego

Liść laurowy, ziele angielskie,
szczypta soli

Gotowany ryż

Waga 1 porcji –150 g

ryżu gotowanego

sól

Pieczonym łosoś

Waga 1 porcji –70 g

filetu z łososia

Szczypta soli i pieprzu

Sok z cytryny

Surówka z selera z rodzynekami

Waga 1 porcji - 120 g,

Seler korzeniowy

Jabłko

Rodzyнки suszone

Jogurt naturalny 2% tłuszczu

Sól

Sok z cytryny

Nektarynka

Waga 1 porcji - 100g/ 1 szt

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zestaw 16

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

Bitki wieprzowe duszone

Waga 1 porcji -150 g

Łopátka wieprzowa

Mąka pszenna

| |
|-----------------------------|
| Olej rzepakowy |
| Liść laurowy , sól i pieprz |

Surówka z czerwonej kapusty

Waga 1 porcji - 120 g

| |
|------------------------|
| Czerwonej kapusty |
| Cebuli |
| Oleju rzepakowego |
| Sok z cytryny do smaku |

Morele

Waga 1 porcji - 100g / 1 szt

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji 200 ml

| |
|----------------|
| Owoce mieszane |
| woda |

Zestaw 17

Kapuśniak ze słodkiej kapusty

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

| |
|---|
| białej kapusty |
| marchewki |
| korzenia pietruszki pora |
| selera |
| pomidora (bez skórki) |
| cebuli |
| masła |
| mąki |
| śmietany 12% (lub jogurtu naturalnego) |
| zielonej pietruszki |
| Liść laurowy, ziele angielskie |

Ziemniaki

Waga 1 porcji –150g

| |
|------------|
| sól |
| ziemniaków |
| Masło 82% |

Sznycel cielęcy

Waga 1 porcji - 90 g

| |
|---------------------|
| Cielęcina szynkówka |
| Mleko 2% |
| Jaja |
| Mąka pszenna |
| Bułka tarta |
| Olej rzepakowy |
| Sól |
| Pieprz |

Surówka z cykorii

Waga 1 porcji - 120 g

| |
|----------------|
| Cykorria |
| Seler |
| Jabłka |
| Sok z cytryny |
| Sól |
| Pieprz |
| Oliwa z oliwek |

Banan

Waga 1 porcji - 100g/ 1 szt

Kompot z jabłek

Waga 1 porcji - 200 g

| |
|--------|
| Jabłka |
| Woda |

Zestaw 18

Krupnik z kaszy jęczmiennej

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

| |
|--------------------------------|
| kaszy jęczmiennej perłowej |
| Marchewka |
| Korzeń pietruszki |
| Por |
| Seler |
| Ziemniaki |
| Zielona pietruszka |
| Mąka |
| Masło 82% |
| Liść laurowy, ziele angielskie |

Pierogi z truskawkami i kefirem

Waga 1 porcji 6 szt(240g)

| |
|--------------|
| Mąka pszenna |
| Jajka |
| truskawek |
| masła 82% |

cukru

Woda, sól

Surówka z marchewki, jabłka, ananasa

Waga 1 porcji 120 g

Marchewka

Jabłko

Ananas

Sól

Pieprz

Oliwa z oliwek

Kompot z owoców mieszanych

Waga 1 porcji - 200 g

Mieszanka owocowa

Woda

Brzoskwinia

1 porcja –100g/ 1 szt

Zestaw 19

Zupa brukselkowa

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

marchewki

korzenia pietruszki

pora

selera

ziemniaków

brukselki

masła 82%

Szczypta soli

natki pietruszki

Ziele angielski, liść laurowy

jogurtu naturalnego

Zapiekany makaron z kurczakiem i warzywami

Waga 1 porcji -150g

makaronu penne

mięsa z piersi kurczaka bez skóry

sera żółtego Gouda

czerwonej papryki

cebuli

pieczarek

jarmużu

oleju rzepakowego

Szczypta soli i pieprzu

Mizeria z ogórka i rzodkiewki

Waga 1 porcji - 120 g

Ogórek zielony

Rzodkiewka

Śmietana

Szczypta soli

Truskawki

Waga 1 porcji - 100g

Woda mineralna

1 porcja - 200 ml

Zestaw 20

Zupa brokułowa

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

brokułu

marchewki

korzenia pietruszki

pora

selera

ziemniaków

mąki

jogurtu naturalnego

koperku

Liść laurowy, ziele angielskie

ziemniaki

Waga 1 porcji -150 g

Ziemniaki

sól

Masło 82 %

Filet z mintaja w sosie cytrynowym

Waga 1 porcji -90 g + 30 g

Mintaj filet bez skóry

Olej rzepakowy

Sól

Pieprz

Mąka pszenna

Marchewka

Pieruszką korzeń

Por

Cytryna

Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą

Waga 1 porcji -120 g

Kapusta pekińska

Marchewka

Kukurydza

Natka pietruszki

Sól

Pieprz

Oliwa z oliwek

Nektaryna

Waga 1 porcji - 100g/1szt

nektaryna

Kompot z rabarbaru

Waga 1 porcji - 200 ml

Rabarbar

Woda