

JADŁOSPIS SZKOLNY 2026/2027

Grupa wiekowa 3-6 lat – przedszkole 1050 kcal (tj. 75% średniej ważonej 1400 kcal)

I Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

Kanapki z pastą jajeczną i pomidorem, kakao

Obiad:

Zupa pomidorowa z ryżem

Filet z indyka pieczony (70g), ziemniaki (150g) surówka marchwiowo-jabłkowa (80g), kompot

Podwieczorek:

Jogurt naturalny, banan

Składniki: pieczywo pszenne, masło, jajko, pomidor, majonez, ser żółty, jogurt naturalny, mleko, kakao, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, śmietana, mąka, przecier pomidorowy, ryż, filet z indyka, oliwa z oliwek, ziemniaki, jabłko, cytryna, owoce kompotowe, Przyprawy: sól, wegeta de gusta, przyprawa do drobiu

Wtorek

Śniadanie:

Owsianka na mleku z jabłkiem, herbata z cytryną

Obiad:

Krupnik warzywny

Makaron pełnoziarnisty z sosem z czerwonej soczewicy i warzywami (300g), kompot

Podwieczorek:

Koktajl kefirowy, kanapka z szynką

Składniki: płatki owsiane, mleko, jabłko, herbata, cytryna, cukier, miód, cynamon, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, seler, kasza jęczmienna, ziemniaki, makaron pełnoziarnisty, soczewica, cukinia, papryka czerwona, passata, cebula, oliwa z oliwek, owoce kompotowe, kefir, banan, maliny, truskawki, pieczywo pszenne, masło, szynka drobiowa
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, bazylia, zioła,

Środa

Śniadanie:

Pieczywo razowe, twarożek z rzodkiewką, herbata

Obiad:

Zupa jarzynowa

Dorsz pieczony z sosem białym (80g) , kasza jęczmienna (145g), surówka z kapusty pekińskiej (60g), kompot

Podwieczorek:

Pudding chia z owocami (200g), herbata owocowa

Składniki: **pieczywo razowe**, **twaróg**, rzodkiewka, **jogurt naturalny**, **masło**, herbata, porcje rosółowe, marchewka, pietruszka, **śmietana**, ziemniaki, fasolka szparagowa, kalafior, olej, **masło**, filet z dorsza, **mąka pszenna**, kasza jęczmienna, czerwona cebula, jabłko, kapusta pekińska, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier, nasiona chia, truskawki, borówki, banan,

Czwartek

Śniadanie:

Kanapki z humusem i dżemem, kakao

Obiad:

Krem z dyni lub warzyw sezonowych z grzankami

Pulpety drobiowe w sosie koperkowym (90g), ziemniaki (150g), buraczki (75g), kompot

Podwieczorek:

Kefir (100g), ciasto marchewkowe (65)

Składniki: **pieczywo pszenne**, ciecierzycy, **masło**, oliwa z oliwek, cytryna, czosnek, pasta sezamowa, dżem owocowy, **kakao**, cukier, **mleko**, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, dynia, **grzanki**, **śmietana**, cukinia, kalafior, brokuł, por, koperek, filet drobiowy, **bułka pszenna**, cebula, ziemniaki, **masło**, buraki, **jajko**, owoce kompotowe, **mąka**, **jogurt naturalny**, olej rzepakowy, marchew, Przyprawy: sól, wegeta de gusta, proszek do pieczenia, cynamon, cukier wanilinowy, erytrytol

Piątek

Śniadanie:

Jaglanka z gruszką, kanapka z serem żółtym, kawa biała

Obiad:

Barszcz ukraiński z ziemniakami

Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem musem truskawkowym (300g), kompot

Podwieczorek:

Salatka owocowa z jogurtem, biszkopt, woda

Składniki: kasza jaglana, **mleko**, gruszka, ser żółty, **kawa inka**, cukier, pieczywo pszenne, **masło**, miód, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **śmietana**, buraki, ziemniaki, kapusta biała, fasola czerwona, **mąka pełnoziarnista**, **twaróg**, **jogurt naturalny**, truskawki, owoce kompotowe, jabłko, banan, winogrono, brzoskwinia, ananas, **biszkopty**
Przyprawy: sól, wegeta degusta

II Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

Kanapki z twarogiem i szczypiorkiem, herbata

Obiad:

Zupa kalafiorowa

Udko z kurczaka pieczone (90g), ryż (150g), surówka z buraka i ogórka (70g), kompot

Podwieczorek:

Mus owocowy (170g), wafle pełnoziarniste (30g), kakao

Składniki: **pieczywo razowe**, **twaróg**, **jogurt naturalny**, szczypiorek, herbata, cukier, **masło**, porcje rosółowe, marchewka, pietruszka, seler, kalafior, ziemniaki, udko drobiowe, ryż, buraki, ogórek, oliwa z oliwek, owoce kompotowe, jabłko, banan, truskawki, wafle pełnoziarniste

Przyprawy: sól, wegeta degusta

Wtorek

Śniadanie:

Kasza manna na mleku z malinami, kanapka z pasztetem, herbata

Obiad:

Zupa ogórkowa

Gulasz warzywny z ciecierzycą ((120g) i kaszą (150g), jabłko (100g), kompot

Podwieczorek:

Kefir (130g), kanapka pełnoziarnista z szynką z indyka ((70g)

Składniki: kasza manna, **mleko**, maliny, **pieczywo pszenne**, pasztet, herbata, **masło**, cukier, porcje rosółowe, marchewka, pietruszka, ogórek kiszony, ziemniaki, ryż, seler, por, cukinia, papryka, ciecierzycy, kasza, jabłko, owoce kompotowe, **pieczywo pełnoziarniste**, szynka z indyka, **kefir**

Przyprawy: sól, wegeta degusta

Środa

Śniadanie:

Pasta z awokado i jaka, pieczywo z masłem, kawa

Obiad:

Zupa- krem z brokuła z groszkiem ptysiowym

Dorsz pieczony (65g), puree ziemniaczane (170g), marchewka tarta (80g), kompot

Podwieczorek:

Jogurt naturalny z owocami (170), kanapka z dżemem, woda

Składniki: **pieczywo pszenne**, avocado, **jajko**, **masło**, cytryna, jogurt naturalny, **kawa inka**, **mleko**, porcje rosółowe, marchewka, pietruszka, brokuł, **śmietana**, groszek ptysiovyy, dorsz, **mąka**, ziemniaki, cytryna, mieszanka kompotowa, cukier, dżem owocowy, Przyprawy: sól, wegeta degusta

Czwartek

Śniadanie:

Płatki owsiane na mleku z malinami, kanapka z miodem, herbata

Obiad:

Kapuśniak

Klopsiki (80g) w sosie koperkowym, ziemniaki (150g), surówka z kapusty pekińskiej (80), kompot

Podwieczorek:

Koktajl truskawkowy (150g), gofry suche (60g), kakao (150g)

Składniki: płatki owsiane, maliny, **mleko**, **chleb pszenny**, **masło**, miód, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, kiszona kapusta, ziemniaki, łopatka wieprzowa, filet drobiowy, śmietana, koperek, kapusta pekińska, kukurydza, czerwona cebula, ogórek świeży, **jajko**, owoce kompotowe, truskawki, **jogurt**, **kefir**, **mąka**, **tłuszcz**, **kakao**

Przyprawy: sól, wegeta de gusta, proszek do pieczenia,

Piątek

Śniadanie:

Kanapki z serem i warzywami: pomidor, ogórek, mleko

Obiad:

Krem z pomidorów

Pierogi leniwe z twarogiem i jogurtem (250g), owoc sezonowy (100g), kompot

Podwieczorek:

Salatka owocowa (130g), ciasto ucierane (75g), herbata

Składniki: **pieczywo pszenne**, **masło**, **ser żółty**, pomidor, ogórek, **mleko**, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **śmietana**, pulpa pomidorowa, **mąka pszenna**, **twaróg**, **jogurt naturalny**, ziemniaki, **jajko**, owoce kompotowe, cukier, winogrona, banan, jabłko, ananas, brzoskwinia, herbata

Przyprawy: sól, wegeta de gusta, bazylia, proszek do pieczenia,

III Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

Pasta jajeczna, pieczywo pełnoziarniste, ogórek świeży, kawa

Obiad:

Rosół warzywny z makaronem

Schab pieczony ((60g), kasza gryczana (150g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot

Podwieczorek:

Jogurt (150g) i gruszka (60g), kanapka z pasztetem (50g), herbata

Składniki: pieczywo graham, masło, jajko, jogurt naturalny, ogórek świeży, mleko, kawa inka, koperek, szczypiorek, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, seler, por, cebula, makaron, kasza gryczana, czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy, schab, mąka, pieczywo razowe, paszтет, gruszka, herbata
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Wtorek

Śniadanie:

Owsianka na mleku z bananem, kanapka z szynka drobiową, herbata

Obiad:

Grochówka jarska

Kotleciki z soczewicy (90g), ziemniaki (159g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), kompot

Podwieczorek:

Kefir z owocami (200g), Pankejkі (65g) , napój jabłkowy (150g)

Składniki: pieczywo pszenne, pieczywo graham, masło, szynka drobiowa, płatki owsiane, mleko, cukier, herbata, banan, porcje rosółowe, marchewka, pietruszka, ziemniaki, groch omielany, soczewica, bułka czerstwa, olej, mąka, bułka tarta, oliwa z oliwek, kapusta pekińska, cebula, kefir, owoce sezonowy, napój jabłkowy
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, sos ogrodowy, erytrytol

Środa

Śniadanie:

Kanapki z twarogiem i rzodkiewką, herbata

Obiad:

Zupa koperkowa

Dorsz pieczony ((65g), ryż (150g), warzywa gotowane (80g), kompot

Podwieczorek:

Pudding mleczny (160g), herbatniki (20g), woda

Składniki: Pieczywo razowe, masło, twaróg półtłusty, rzodkiewka, jogurt naturalny, cukier, herbata, porcje rosółowe, marchewka, pietruszka, śmietana, mąka, makaron łazanki, koper, dorsz, ryż, kalafior, brokuł, bułka tarta, olej, owoce kompotowe, mleko, proszek budyniowy, sok malinowy, herbatniki
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Czwartek

Śniadanie:

Kanapki z humusem lub masłem i papryką, kawa inka

Obiad:

Krem z cukinii

Makaron z sosem drobiowo-warzywnym (250g), owoc sezonowy(80g), kompot

Podwieczorek:

Ciasto bananowe o obniżonej zawartości cukru (90g), kakao

Składniki: **pieczywo pszenne**, **masło**, papryka, ser żółty, **mleko**, kawa inka, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, cukinia, filet drobiowy, makaron, groszek zielony, kalafior, brokuł, **śmietana**, owoce kompotowe, **mąka pszenna**, **jajko**, **mąka krupczatka**, banan, cukier wanilinowy, proszek do pieczenia, **kakao**
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, erytrytol,

Piątek

Śniadanie:

Płatki wieloziarniste na mleku, kanapka z serem żółtym i ogórkiem, herbata

Obiad:

Rosół z ziemniakami

Naleśniki z serem (250g), owoc sezonowy (90g), kompot

Podwieczorek:

Pieczywo wieloziarniste z masłem i pomidorem, kakao

Składniki: **pieczywo razowe**, **masło**, **ser żółty**, płatki wieloziarniste, **mleko**, herbata, cukier, ogórek, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, por, seler, cebula, ziemniaki, **jajka**, **mąka pszenna**, olej rzepakowy, twaróg półtłusty, **jogurt naturalny**, owoce kompotowe, pieczywo wieloziarniste, pomidor, **kakao**,
Przyprawy: sól, wegeta degusta

IV Tydzień

Poniedziałek

Śniadanie:

Kanapki z pastą z jaj i szczypiorku, wędlina, kakao

Obiad:

Zupa jarzynowa z kaszą,

Kotlet drobiowy (70g), frytki (100g), surówka z ogórków i pomidorów (70g), kompot

Podwieczorek:

Jabłecznik, kawa

Składniki: **Chleb pszenny**, **masło**, wędlina drobiowa, **jajka**, szczypiorek, majonez, **mleko**, **kakao**, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, kalafior, **śmietana**, seler, groszek zielony, **mąka**, kasza wiejska, filet drobiowy, płatki kukurydziane, frytki, olej, frytura, ogórek, pomido, cukier, owoce kompotowe, **margaryna palma**, jabłka, proszek do pieczenia
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Wtorek

Śniadanie:

Musli na mleku, kanapka z pastą rybną, herbata

Obiad:

Zupa zacierkowa na rosole

Chili sin carne z fasolą i warzywami (170g), kasza (150g) kompot

Podwieczorek:

Ryż na mleku z jabłkami (180g), napój owocowy

Składniki: **mleko**, płatki śniadaniowe, bakalie, śliwka suszona, czekolada gorzka, żurawina, chleb pszenny, ryba w pomidorze, **jogurt**, **masło**, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, por, kapusta biała, zacierka, czerwona fasola, pomidory w puszcze, olej, czerwona papryka, kukurydza, oliwa z oliwek, kasza, owoce kompotowe, ryż, mleko, margaryna palma, jabłko, cynamon
Przyprawy: sól, wegeta de gusta, papryka słodka

Środa

Śniadanie:

Twarożek z warzywami, pieczywo, dżem, kawa

Obiad:

Zupa pomidorowa z makaronem

Dorsz pieczony (65g), kasza bulgur (150g), surówka z selera (70g), kompot

Podwieczorek:

Pudding chia z borówkami i miodem (180g), herbata

Składniki: **twaróg wiejski**, pomidor, ogórek, rzodkiewka, szczypiorek, **chleb pszenny**, **masło**, dżem truskawkowy, kawa inka, **mleko**, cukier, porcje rosołowe, marchew, pietruszka, przecier pomidorowy, **makaron**, **śmietana**, **mąka**, dorsz, olej, seler korzeń, jabłko, **jogurt naturalny**, erytrytol, cytryna, owoce kompotowe, nasiona chia, borówki, miód, herbata
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Czwartek

Śniadanie:

Kanapki z humusem, serem topionym i ogórkiem, herbata

Obiad:

Krupnik

Pulpeciki drobiowe (80g) z sosem, puree ziemniaczane (150g), mizeria (70g), kompot

Podwieczorek:

Kefir, ciastka owsiane, herbata

Składniki: chleb razowy, **masło**, ciecierzycy, pasta sezamowa, cytryna, czosnek, ser topiony, ogórek, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, śmietana, **mąka**, kasza wiejska, ziemniaki, filet drobiowy, bułka pszenna, cebula, **jajka**, olej, owoce kompotowe, **kefir**, **płatki owsiane**, banan, rodzynki, żurawina, **margaryna palma**, proszek do pieczenia, słonecznik, herbata
Przyprawy: sól, wegeta degusta

Piątek

Śniadanie:

Jaglanka z musem truskawkowym, pieczywo z masłem, herbata

Obiad:

Barszcz czerwony z ziemniakami

Kluski leniwe z jogurtem 9250g), owoc sezonowy (90g), kompot

Podwieczorek:

Jajko sadzone na pieczywie wieloziarnistym, owoc sezonowy (50g), kawa

Składniki: kasza jaglana, **mleko**, truskawki, cukier waniliowy, **jogurt waniliowy**, chleb pszenny, **masło**, herbata, cukier, porcje rosółowe, marchew, pietruszka, **śmietana**, buraki ćwikłowe mąka, **jajka**, owoce kompotowe, jabłko, kawa inka
Przyprawy: sól, zioła, wegeta degusta

Grupa wiekowa 7-9 lat – szkoła podstawowa ok. 600 kcal (tj. 35 % średniej

ważonej 1700 kcal)

I Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Filet z indyka pieczony(80g), ziemniaki (180g), surówka marchwiowo-jabłkowa (80g), kompot

Składniki: filet z indyka, **mąka pszenna**, **śmietana 18**, ziemniaki, **masło**, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, cytryna, owoce kompotowe, cukier

Wtorek

Obiad:

Makaron pełnoziarnisty z sosem z czerwonej soczewicy i warzywami (300g), kompot

Składniki: makaron pełnoziarnisty, **mąka**, oliwa z oliwek, soczewica, marchew, cukinia, czerwona papryka, passata pomidorowa, cebula, owoce kompotowe, cukier, bazylia zioła, sól, pieprz

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (70g) z sosem białym, kasza jęczmienna(180g), surówka z kapusty pekińskiej (85g), kompot

Składniki: filet z dorsza, kasza jęczmienna, **mąka pszenna**, **śmietana**, marchew, cebula czerwona, kapusta pekińska, jabłko, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier

Czwartek

Obiad:

Pulpety drobiowe (90g) w sosie koperkowym, ziemniaki (180g), buraczki(80g), kompot

Składniki: filet drobiowy, **bułka pszenna**, cebula, **jajko**, olej, ziemniaki, masło, buraki, owoce kompotowe, cukier

Piątek

Obiad:

Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i musem truskawkowym (280g), kompot

Składniki: **mąka pełnoziarnista**, **mleko**, olej, twaróg, jogurt naturalny, truskawki, **jajko**, owoce kompotowe, cukier

II Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Udko z kurczaka pieczone (100g), ryż (180g), surówka z buraka i ogórka (80g), kompot

Składniki: Udko drobiowe, ryż, burak ćwikłowy, ogórek konserwowy, cebula, oliwa, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Gulasz warzywny z ciecierzycą (160g) i kaszą (150g), jabłko, kompot

Składniki: Marchew, pietruszka, **seler**, **mąka**, cukinia, papryka, ciecierzycy, pulpa pomidorowa, kasza, olej, jabłko, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (75g), puree ziemniaczane (180g), marchewka tarta (80g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, **mąka**, **masło**, **mleko**, ziemniaki, marchew, **śmietana**, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Klopsiki w sosie koperkowym (90g), ziemniak (180g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), kompot

Składniki: Łopatka wieprzowa, **mąka**, **jajka**, **bulka czerstwa**, olej rzepakowy, **śmietana**, koperek, cebula, kapusta pekińska, marchew, kukurydza, oliwa z oliwek, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Pierogi leniwe z twarogiem i jogurtem (280g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Twaróg**, **jogurt naturalny**, **mąka pszenna**, **jajka**, ziemniaki, owoc sezonowy, owoce kompotowe, cukier.

III Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Schab pieczony (80g), kasza gryczana (180g), surówka z czerwonej kapusty (80g), kompot

Składniki: Schab , **mąka** , olej , kasza gryczana, jabłko, czerwona kapusta, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Kotleciki z soczewicy (90g), ziemniaki (180g), surówka z kapusty pekińskiej (80g), kompot

Składniki: Soczewica, **bułka czerstwa**, **jajka**, **bułka tarta**, olej, kapusta pekińska, marchew, czerwona cebula, oliwa z oliwek, **masło**, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (75g), ryż 180g), warzywa gotowane (90g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, ryż, kalafior, brokuł, marchew, **masło**, **bułka tarta**, olej, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Makaron z sosem drobiowo-warzywnym(280g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Makaron**, filet drobiowy, groszek zielony, kalafior, brokuł, **śmietana 30%**, , **mąka** , owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Naleśniki z serem (280g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Mąka** , **mleko**, **jajka**, cukier, **twaróg biały**, **śmietana**, owoc sezonowy, owoce kompotowe, .

IV Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Kotlet drobiowy (70g), frytki (120g), surówka z ogórków i pomidorów (80g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **mąka**, **jajka**, płatki kukurydziane, **bułka tarta**, olej, frytki, frytura, ogórki, pomidory, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Chili sin carne z fasolą i warzywami (160g) , kasza (180g), kompot

Składniki: Czerwona fasola, pulpa pomidorowa, czerwona papryka, kukurydza, olej, cebula, ziemniaki, mąka, cukinia, kasza, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (75g), kasza bulgur (180g), surówka z selera (80g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, kasza bulgur, **śmietana**, **mąka pszenna**, olej, seler korzeń, jabłko, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Pulpeciki drobiowe (80g) z sosem, puree ziemniaczane (180g), mizeria (80g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, bułka czerstwa, cebula, mąka, jajka, olej, ziemniaki, masło, mleko, śmietana, ogórki, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Makaron pełnoziarnisty z twarogiem (280g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: Makaron, twaróg , masło, cukier, owoce kompotowe, owoc sezonowy.

Grupa wiekowa 10-12 lat – szkoła podstawowa ok. 770 kcal (tj. 35 % średniej
ważonej 2200 kcal)

I Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Filet z indyka pieczony(85g), ziemniaki (200g), surówka marchwiowo-jabłkowa (85g),
kompot

Składniki: filet z indyka, **mąka pszenna**, **śmietana 18**, ziemniaki, **masło**, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, cytryna, owoce kompotowe, cukier

Wtorek

Obiad:

Makaron pełnoziarnisty z sosem z czerwonej soczewicy i warzywami (340g), kompot

Składniki: **makaron pełnoziarnisty**, **mąka**, oliwa z oliwek, soczewica, marchew, cukinia, czerwona papryka, passata pomidorowa, cebula, owoce kompotowe, cukier, bazylia zioła, sól, pieprz

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (75g) z sosem białym, kasza jęczmienna(190 g), surówka z kapusty
pekińskiej (90g), kompot

Składniki: filet z dorsza, kasza jęczmienna, **mąka pszenna**, **śmietana**, marchew, cebula czerwona, kapusta pekińska, jabłko, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier

Czwartek

Obiad:

Pulpety drobiowe (95g) w sosie koperkowym, ziemniaki (200g), buraczki(95 g), kompot

Składniki: filet drobiowy, **bułka pszenna**, cebula, **jajko**, olej, ziemniaki, masło, buraki, owoce kompotowe, cukier

Piątek

Obiad:

Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i musem truskawkowym (320g), kompot

Składniki: **mąka pełnoziarnista**, **mleko**, olej, twaróg, jogurt naturalny, truskawki, **jajko**, owoce kompotowe, cukier

II Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Udko z kurczaka pieczone (120g), ryż (200g), surówka z buraka i ogórka (85g), kompot

Składniki: Udko drobiowe, ryż, buraki ćwikłowe, ogórek konserwowy, oliwa z oliwek, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Gulasz warzywny z ciecierzycą (180g) i kaszą (200g), jabłko, kompot

Składniki: Marchew, pietruszka, seler, cukinia, papryka, ciecierzycy, pulpa pomidorowa, **mąka pszenna**, kasza, jabłko, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (80g), puree ziemniaczane (200g), marchewka tarta (90g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, **mąka**, **masło**, **mleko**, ziemniaki, marchew, jabłko, **śmietana**, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Klopsiki w sosie koperkowym (100g), ziemniaki (200g), surówka z kapusty pekińskiej (90g), kompot

Składniki: Łopatka wieprzowa, **mąka pszenna**, **jajka**, **bułka czerstwa**, olej rzepakowy, **śmietana** koperek, ziemniaki, **masło**, owoce kompotowe, cukier, kukurydza,

Piątek

Obiad:

Pierogi leniwe z twarogiem i jogurtem (320g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Twaróg**, **jogurt naturalny**, **mąka**, **jajka**, ziemniaki, owoc sezonowy, owoce kompotowe, cukier.

III Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Schab pieczony (90g), kasza gryczana (200g), surówka z czerwonej kapusty (90g), kompot

Składniki: Schab, **mąka**, kasza gryczana, czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Kotleciki z soczewicy 100(g), ziemniaki (200g), surówka z kapusty pekińskiej (90g), kompot

Składniki: Soczewica, **bułka czerstwa**, **jajka**, **bułka** tarta, olej, kapusta pekińska, marchew, czerwona cebula, oliwa z oliwek, ziemniaki, masło, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (80g), ryż (200g), warzywa gotowane (100g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, ryż, kalafior, brokuł, marchew, **masło** **bułka tarta**, olej, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Makaron z sosem drobiowo-warzywnym (320g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Makaron**, filet drobiowy, groszek zielony, kalafior, brokuł, **śmietana 30%**, **mąka**, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Naleśniki z serem (320g), owoc sezonowy 100(g), kompot

Składniki: **Twaróg**, **mąka**, **jajka**, **mleko**, **jogurt naturalny**, **owoc**, **sezonowy**, **owoce kompotowe**, **cukier**, **olej**

IV Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Kotlet drobiowy (80g), frytki 150(g), surówka z ogórków i pomidorów (90g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **mąka**, **jajka**, płatki kukurydziane, **bułka tarta**, olej, frytki, frytura, ogórki, pomidory, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Chili sin carne z fasolą i warzywami (190g) , kasza (200g), kompot

Składniki: Czerwona fasola , pulpa pomidorowa, czerwona papryka, kukurydza, olej, cebula, ziemniaki, cukinia, **mąka** , kasza , cukier, owoce kompotowe.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (80g), kasza bulgur (200g), surówka z selera (90g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, kasza bulgur, **śmietana 18%**, **mąka pszenna**, olej, seler korzeń, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Pulpeciki drobiowe (90g) z sosem, puree ziemniaczane (200g), mizeria (90g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **bułka czerstwa**, cebula, **mąka** , **jajka**, olej, ziemniaki, **mleko**, **masło**, **śmietana** , ogórki, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Makaron pełnoziarnisty z twarogiem (320g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: Makaron, twaróg, masło cukier, owoc sezonowy, owoce kompotowe, cukier.

Grupa wiekowa 13-15 lat – szkoła podstawowa ok. 875 kcal (tj. 35 % średniej
ważonej 2500 kcal)

I Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Filet z indyka pieczony(90g), ziemniaki (250g), surówka marchwiowo-jabłkowa (90g),
kompot

Składniki: filet z indyka, **mąka pszenna**, **śmietana 18**, ziemniaki, **masło**, marchew, jabłko, oliwa z oliwek, cytryna, owoce kompotowe, cukier

Wtorek

Obiad:

Makaron pełnoziarnisty z sosem z czerwonej soczewicy i warzywami (365g), kompot

Składniki: **makaron pełnoziarnisty**, **mąka**, oliwa z oliwek, soczewica, marchew, cukinia, czerwona papryka, passata pomidorowa, cebula, owoce kompotowe, cukier, bazylia zioła, sól, pieprz

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (90g) z sosem białym, kasza jęczmienna(230 g), surówka z kapusty
pekińskiej (90g), kompot

Składniki: filet z dorsza, kasza jęczmienna, **mąka pszenna**, **śmietana**, marchew, cebula czerwona, kapusta pekińska, jabłko, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier

Czwartek

Obiad:

Pulpety drobiowe (95g) w sosie koperkowym, ziemniaki (250g), buraczki(90 g), kompot

Składniki: filet drobiowy, **bułka pszenna**, cebula, **jajko**, olej, ziemniaki, masło, buraki, owoce kompotowe, cukier

Piątek

Obiad:

Naleśniki pełnoziarniste z twarogiem i musem truskawkowym (360g), kompot

Składniki: **mąka pełnoziarnista**, **mleko**, olej, twaróg, jogurt naturalny, truskawki, **jajko**, owoce kompotowe, cukier

II Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Udko z kurczaka pieczone (140g), ryż (230g), surówka z buraka i ogórka 90(g), kompot

Składniki: Udko drobiowe, ryż, buraki ćwikłowe, ogórki konserwowe, cebula, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Gulasz warzywny z ciecierzycą (320g) i kaszą (230g), jabłko, kompot

Składniki: Marchew, pietruszka, **seler**, cukinia, papryka, ciecierzycy, pulpa pomidorowa, **mąka**, kasza, jabłko, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (90g), puree ziemniaczane (250g), marchewka tarta (90g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, **mąka**, **masło**, **mleko**, ziemniaki, marchew, **śmietana**, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Klopsiki w sosie koperkowym (100g), ziemniak (250g), surówka z kapusty pekińskiej (90g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **mąka**, **jajka**, **bulka czerstwa**, olej rzepakowy, **śmietana**, cebula, koperek, ziemniaki, kapusta pekińska, kukurydza, czerwona cebula, marchew, oliwa z oliwek, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Pierogi leniwe z twarogiem i jogurtem (360g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: Twaróg, jogurt naturalny, **mąka pszenna**, **jajka**, ziemniaki, owoc sezonowy, owoce kompotowe, cukier.

III Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Schab pieczony (90g), kasza gryczana (230g), surówka z czerwonej kapusty (90g), kompot

Składniki: Schab , **mąka**, kasza gryczana, czerwona kapusta, jabłko, olej rzepakowy, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Kotleciki z soczewicy (100g), ziemniaki (250g), surówka z kapusty pekińskiej (90g), kompot

Składniki: Soczewica , **bułka czerstwa**, **jajka**, **bułka tarta**, olej, kapusta pekińska, marchew, cebula, oliwa z oliwek, ziemniaki ,**masło**, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (90g), ryż (230g), warzywa gotowane (100g), kompot

Składniki: Filet z dorsza, ryż, kalafior, brokuł, marchew, **masło**, **bułka tarta**, olej, owoce kompotowe, cukier.

Czwartek

Obiad:

Makaron z sosem drobiowo-warzywnym(360g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: Makaron, filet drobiowy, groszek zielony, kalafior, brokuł, **śmietana**, **mąka**, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Naleśniki z serem (360g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: **Mąka pszenna** , **mleko**, **jajka**, cukier, twaróg biały, **jogurt masło**, owoce kompotowe, cukier.

IV Tydzień

Poniedziałek

Obiad:

Kotlet drobiowy (100g), frytki 200(g), surówka z ogórków i pomidorów (90g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **mąka**, **jajka**, **bułka tarta**, płatki kukurydziane , frytki, olej, frytura, ogórki, pomidory, owoce kompotowe, cukier.

Wtorek

Obiad:

Chili sin carne z fasolą i warzywami (320g) , kasza (230g), kompot

Składniki: Czerwona fasola , pulpa pomidorowa, czerwona papryka, kukurydza, cebula, ziemniaki, **mąka** , cukinia, kasza, owoce kompotowe, cukier.

Środa

Obiad:

Dorsz pieczony (90g), kasza bulgur (230g), surówka z selera (90g), kompot

Składniki: Filet z dorsza , kasza bulgur, **śmietana**, **mąka pszenna**, olej , **seler korzeń**, jabłko, owoce kompotowe, cukier

Czwartek

Obiad:

Pulpeciki drobiowe (95g) z sosem, puree ziemniaczane (250g), mizeria (90g), kompot

Składniki: Filet drobiowy, **bułka czerstwa**, cebula, **mąka**, **jajka**, olej, ziemniaki, **mleko**, **masło**, ogórki, **śmietana**, owoce kompotowe, cukier.

Piątek

Obiad:

Makaron pełnoziarnisty z twarogiem (380g), owoc sezonowy (100g), kompot

Składniki: Makaron , twaróg, masło, cukier, owoc sezonowy, owoce kompotowe, cukier.

