

# Zestaw jadłospisów na wrzesień 2024 dla SSP 101

wtorek, 3.09

## Zupa

ROSÓŁ Z  
MAKARONEM, NATKA  
PIETRUSZKI



ZUPA Z ZIEŁONEGO  
GROSZKU



## II danie

PANIEROWANY FILET Z  
KURCZAKA + PUREE  
ZIEMNIACZANE +  
MIZERIA



NALEŚNIKI Z  
TWAROGIEM I SOSEM  
CZEKOLADOWYM +  
WARZYWO "DO  
SCHRUPANIA"



PIECZONY KOTLET  
BROKUŁOWY W

PŁATKACH  
KUKURYDZIANYCH +  
PUREE ZIEMNIACZANE  
+ MIZERIA



## Deser

KRUCHE BABECZKI Z  
TOFFII I POSYPKĄ  
ORZECHOWĄ



## Napój (do obiadu)

KOMPOT  
WIELOOWOCOWY  
NISKOSŁODZONY

środa, 4.09

## Zupa

KAPUŚNIAK ZE  
SŁODKIEJ KAPUSTY



KRUPNIK



## II danie

KLOPSIKI W SOSIE  
POMIDOROWYM +  
KASZA PĘCZAK +  
SURÓWKA Z BIAŁEJ

KAPUSTY Z  
MARCHEWKĄ I

JABŁKIEM



PLACKI Z CUKINII,  
KWAŚNA ŚMIETANA +  
SURÓWKA Z BIAŁEJ  
KAPUSTY Z

MARCHEWKĄ I  
JABŁKIEM



RISOTTO Z  
KURCZAKIEM PO  
TOSKAŃSKU



## Deser

WAFLE Z MASĄ  
CZEKOLADOWĄ



## Napój (do obiadu)

HERBATA  
CYTRYNOWA

czwartek, 5.09

## Zupa

POMIDOROWA Z  
RYŻEM



KREM BROKUŁOWO-  
SEROWY



## II danie

NUGGETSY, KETCHUP +  
TALARKI

ZIEMNIACZANE +

SURÓWKA Z  
MARCHEWKI I JABŁKA



PIZZA MARGHERITA,  
KETCHUP + WARZYWO  
"DO SCHRUPANIA"



MAKARON Z BIAŁYM  
SEREM, MUS  
JAGODOWY +  
WARZYWO "DO

SCHRUPANIA"



## Deser

KOKOSOWY  
PUDDING CHIA Z  
BRZOSKWINIAMI



## Napój (do obiadu)

KOMPOT Z  
CZERWONEJ  
PORZECZKI  
NISKOSŁODZONY

piątek, 6.09

## Zupa

WŁOSKA



JARZYNOWA



## II danie

SMAŻONA RYBA W  
MAŁCE KUKURYDZIANEJ  
+ KUS-KUS + SAŁATKA  
GRECKA



RACUCHY Z JABŁKAMI,  
Z CUKREM PUDREM +  
WARZYWO "DO  
SCHRUPANIA"



INDYK W SOSIE Z  
DYNIĄ I PIECZARKAMI  
+ KUS-KUS + SAŁATKA  
GRECKA



## Deser

MUFFINKA  
BANANOWA



## Napój (do obiadu)

LEMONIADA  
POMARAŃCZOWO-  
CYTRYNOWA

poniedziałek, 9.09

### Zupa

PIECZARKOWA



BARSZCZ UKRAIŃSKI



### II danie

GULASZ WIEPRZOWY +  
KASZA GRZYZANA +  
SAŁATKA SZWEDZKA



KOPYTKA Z  
WARZYWAMI W SOSIE



MAKARON Z PESTO I  
KURCZAKIEM, SER  
CORREGIO +  
POMIDORKI  
KOKTAJLOWE



### Deser

CIASTO  
SŁONECZNIKOWIEC



### Napój (do obiadu)

KOMPOT JABŁKOWY  
NISKOSŁODZONY

wtorek, 10.09

### Zupa

ROSÓŁ Z  
MAKARONEM, NATKA  
PIETRUSZKI



GROCHOWA



### II danie

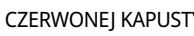
ROLADKA DROBIOWA Z  
PIECZARKAMI W SOSIE  
ŚMIETANOWYM + RYŻ Z  
WARZYWAMI +  
SURÓWKA Z  
CZERWONEJ KAPUSTY



NALEŚNIKI Z  
OWOCAMI I JOGURTEM  
+ WARZYWO "DO  
SCHRUPANIA"



PIERÓG SAMOSA Z  
INDYJSKIM SOSEM +  
SURÓWKA Z  
CZERWONEJ KAPUSTY



### Deser

GRZEBIEŃ  
FRANCUSKI Z  
MARMOLADĄ  
WIELOOWOCOWĄ



### Napój (do obiadu)

KOMPOT  
WIELOOWOCOWY  
NISKOSŁODZONY

środa, 11.09

### Zupa

KREM Z KALAFIORA



NEAPOLITAŃSKA Z  
MAKARONEM



### II danie

GOŁĄBKI W SOSIE  
POMIDOROWYM +  
ZIEMNIANKI Z WODY Z  
KOPERKIEM +  
BURACZKI



PIEROGI RUSKIE,  
SMAŻONA CEBULKA +  
BURACZKI



ZAPIEKANKA  
ZIEMNIACZANA Z  
MIELONĄ WOŁOWINĄ  
PO MEKSYKAŃSKU



### Deser

CIASTO 3 BIT



### Napój (do obiadu)

HERBATA  
CYTRYNOWA

czwartek, 12.09

### Zupa

FASOLOWA



POMIDOROWA Z  
MAKARONEM



### II danie

NALEŚNIKI Z  
KURCZAKIEM I  
WARZYWAMI,  
ZAPIEKANE Z SEREM +  
SURÓWKA Z KAPUSTY  
PEKIŃSKIEJ Z  
KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ  
I KOPERKIEM, SOS  
JOGURTOWY



ZAPIEKANKA RYŻOWA  
Z JABŁKAMI Z SOSEM  
JOGURTOWYM +  
WARZYWO "DO  
SCHRUPANIA"



GULASZ  
WEGETARIAŃSKI +  
KASZA GRZYZANA +  
SURÓWKA Z KAPUSTY  
PEKIŃSKIEJ Z

KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ  
I KOPERKIEM, SOS  
JOGURTOWY



### Deser

DONUT W POLEWIE<sup>3</sup>  
TRUSKAWKOWEJ



### Napój (do obiadu)

KOMPOT Z  
CZERWONEJ  
PORZECZKI  
NISKOSŁODZONY

piątek, 13.09

### Zupa

SZPINAKOWA Z  
RYŻEM

ZUPA KOPERKOWA Z  
ZACIERKAMI



### II danie

KOTLET RYBNY + PUREE  
ZIEMNIACZANE +  
SURÓWKA Z KISZONEJ  
KAPUSTY



PIEROGI Z  
TWAROGIEM, SOS  
JOGURTOWO-  
WANILIOWY +  
WARZYWO "DO  
SCHRUPANIA"



MAKARON Z  
KALAFIOMEM  
ZAPIEKANY POD  
BESZAMELEM,  
PARMEZANEM I  
SŁONECZNIKIEM



### Deser

CIASTO  
MARCHEWKOWE Z  
BAKALIAMI I POLEWĄ Z  
SERKA  
ŚMIETANKOWEGO



### Napój (do obiadu)

LEMONIADA  
POMARAŃCZOWO-  
CYTRYNOWA

poniedziałek, 16.09

### Zupa

JARZYNOWA



MARCHEWKOWA Z  
RYŻEM



### II danie

PENNE Z KURCZAKIEM  
W SOSIE CURRY +  
WARZYWO "DO  
SCHRUPANIA"



PIEROŻKI  
AROMATYCZNE Z  
SOSEM

ROZMARYNOWYM +  
SURÓWKA Z  
KALAFIORA I  
BROKUŁÓW



GULASZ Z CIECIORKI W  
SOSIE Z SUSZONYMI  
POMIDORAMI + KASZA  
PĘCZAK + SURÓWKA Z  
KALAFIORA I  
BROKUŁÓW



### Deser

DESER OWOCOWY Z  
BEZAMI



### Napój (do obiadu)

KOMPOT JABŁKOWY  
NISKOSŁODZONY

wtorek, 17.09

### Zupa

PIECZARKOWA Z  
MAKARONEM



FASOLOWA



POMIDOROWA Z  
MAKARONEM



### II danie

KOTLET MIELONY +  
ZIEMNIANKI Z WODY Z  
KOPERKIEM + MIZERIA



PIECZONY KOTLET  
KALAFIOROWY W  
PŁATKACH  
KUKURYDZIANYCH,  
SOS SEROWY +  
ZIEMNIANKI Z WODY Z  
KOPERKIEM + MIZERIA



ZAPIEKANKA GYROS Z  
RYŻEM, KURCZAKIEM I  
WARZYWAMI +  
WARZYWO "DO  
SCHRUPANIA"



### Deser

SERNIK KRÓLEWSKI  
Z RODZYNKAMI



### Napój (do obiadu)

KOMPOT  
WIELOOWOCOWY  
NISKOSŁODZONY

środa, 18.09

### Zupa

OGÓRKOWA



ZUPA Z SOCZEWICY



### II danie

PIECZONE UDKO  
KURCZAKA + RYŻ Z  
WARZYWAMI +  
BURACZKI

PLACKI ZIEMNIACZANE,  
KWAŚNA ŚMIETANA +  
BURACZKI



MAKARON  
TAGLIATELLE Z  
POLĘDWICZKĄ W  
SOSIE ŚMIETANOWYM  
+ WARZYWO "DO  
SCHRUPANIA"



### Deser

KOKOSANKI



### Napój (do obiadu)

HERBATA  
CYTRYNOWA

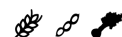
czwartek, 19.09

### Zupa

ROSÓŁ Z  
MAKARONEM, NATKA  
PIETRUSZKI



KAPUŚNIAK Z KISZONEJ  
KAPUSTY



### II danie

KROKIET Z MIĘSEM  
WIEPRZOWO-  
DROBIOWYM  
SMAŻONY, KETCHUP +  
SURÓWKA Z  
MARCHEWKI I  
BRZOSKWINI



KOTLETY  
MAKARONOWE Z  
WARZYWAMI, SEREM I  
SOSEM CZOSNKOWYM  
+ SURÓWKA Z  
MARCHEWKI I  
BRZOSKWINI



BABKA ZIEMNIACZANA  
Z BOCZKIEM I  
KIEŁBASĄ + SURÓWKA  
Z MARCHEWKI I  
BRZOSKWINI



### Deser

CROISSANT Z  
NADZIENIEM  
TRUSKAWKOWYM



### Napój (do obiadu)

KOMPOT Z  
CZERWONEJ  
PORZECZKI  
NISKOSŁODZONY

piątek, 20.09

### Zupa

POMIDOROWA Z  
RYŻEM



BROKUŁOWA

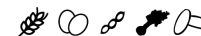


### II danie

RYBA Z PATELNI +  
PUREE ZIEMNIACZANE  
+ SURÓWKA Z  
KISZONEJ KAPUSTY



MAKARON CHOW  
MEIN Z KURCZAKIEM I  
WARZYWAMI PO  
CHIŃSKU + WARZYWO  
"DO SCHRUPANIA"



PIEROGI Z  
TRUSKAWKAMI  
POLANE ŚMIETANĄ NA  
SŁODKO + WARZYWO  
"DO SCHRUPANIA"



### Deser

BUDYŃ Z  
KONFITURĄ WIŚNIOWĄ



### Napój (do obiadu)

LEMONIADA  
POMARAŃCZOWO-  
CYTRYNOWA

gluten skorupiaki jajka ryby orzeszki ziemne soja mleko / nabiał orzechy seler

gorczyca sezam SO<sub>2</sub> dwutlenek siarki łubin mięczaki wege

poniedziałek, 23.09

### Zupa

GROCHOWA



SZCZAWIOWA Z

JAJKIEM



### II danie

SPAGHETTI

BOLOGNESE, TARTY

SER + WARZYWO "DO

SCHRUPANIA"



SPAGHETTI

WEGETARIAŃSKIE,

TARTY SER + WARZYWO

"DO SCHRUPANIA"



SMAŻONE KOTLETY Z

KASZY JĘCZMIENNEJ Z

PIECZARKAMI, SOS

ŚMIETANOWO-SEROWY

+ SURÓWKA Z KAPUSTY

PEKIŃSKIEJ Z

KUKURYDZĄ, PAPRYKĄ

I KOPERKIEM, SOS

JOGURTOWY



### Deser

KOKOSOWY

PUDDING CHIA Z

OWOCAMI LEŚNYMI



### Napój (do obiadu)

KOMPOT JABŁKOWY

NISKOSŁODZONY

wtorek, 24.09

### Zupa

JARZYNOWA



BARSZCZ BIAŁY



### II danie

SCHAB W SOSIE

PIECZENIOWYM +

KASZA GRYCZANA +

SURÓWKA Z

CZERWONEJ KAPUSTY



PLACKI Z KUSKUS I

BANANAMI, SOS

CZEKOLADOWY +

WARZYWO "DO

SCHRUPANIA"



KOTLET SOJOWY Z

SOSEM GRZYBOWYM +

KASZA GRYCZANA +

SURÓWKA Z

CZERWONEJ KAPUSTY



### Deser

SZARLOTKA



### Napój (do obiadu)

KOMPOT

WIELOOWOCOWY

NISKOSŁODZONY

środa, 25.09

### Zupa

Z FASOLKI

SZPARAGOWEJ



BURACZKOWA



### II danie

FILET Z KURCZAKA W

CHRUPIĄCEJ PANIERCE

+ PUREE

ZIEMNIACZANE +

SURÓWKA COLESLAW



KOTLETY

ZIEMNIACZANE Z

SOSEM

PIECZARKOWYM +

SURÓWKA COLESLAW



TARTA BROKUŁOWA Z

SEREM TYPU FETA +

SURÓWKA COLESLAW



### Deser

GALARETKA Z

OWOCAMI I BITĄ

ŚMIETANĄ



### Napój (do obiadu)

HERBATA

CYTRYNOWA

czwartek, 26.09

### Zupa

POMIDOROWA Z

RYŻEM



KRUPNIK



### II danie

BURRITO Z MIĘSEM

WOŁOWO-

WIEPRZOWYM ,

WARZYWAMI I ŻÓŁTYM

SEREM , SOS 100 WYSP

+ SURÓWKA Z

MARCHEWKI, PORA I

JABŁKA



MAKARON Z BIAŁYM

SEREM, MUS

BRZOSKWINIOWO-

BANANOWY +

WARZYWO "DO

SCHRUPANIA"



GYROS

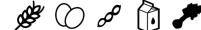
WEGETARIAŃSKI, SOS

1000 WYSP +

SURÓWKA Z

MARCHEWKI, PORA I

JABŁKA



### Deser

MUFFINKA

CZEKOLADOWA Z

ORZECHAMI



### Napój (do obiadu)

KOMPOT Z

piątek, 27.09

### Zupa

ROSÓŁ Z

MAKARONEM, NATKA

PIETRUSZKI



OGÓRKOWA



### II danie

PALUSZKI RYBNE

PIECZONE + KASZA

BULGUR + MIX SAŁAT Z

SOSEM WINEGRET



NALEŚNIKI

CZEKOLADOWE Z

TWAROŻKIEM I

BANANAMI, JOGURT +

WARZYWO "DO

SCHRUPANIA"



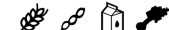
MUSAKA Z CUKINIĄ,

BAKŁAŻANEM I

ZIEMNIAKAMI + MIX

SAŁAT Z SOSEM

WINEGRET



### Deser

DONUT Z

NADZIENIEM

ORZECHOWYM



### Napój (do obiadu)

LEMONIADA

POMARAŃCZOWO-

CYTRYNOWA

gluten skorupiaki jajka ryby orzeszki ziemne soja mleko / nabiał orzechy seler

gorczyca sezam SO<sub>2</sub> dwutlenek siarki łubin mięczaki wege

poniedziałek, 30.09

## Zupa

PIECZARKOWA



ZUPA Z CUKINII



## II danie

GULASZ Z INDYKA Z

WARZYWAMI +

ZIEMNIAKI Z WODY Z

KOPERKIEM +

BURACZKI



KOTLET WARZYWNY Z

SOSEM

ROZMARYNOWYM +

PUREE ZIEMNIACZANE

+ BURACZKI



PIEROGI LENIWE Z

BUŁKA TARTĄ NA

MASEŁKU + WARZYWO

"DO SCHRUPANIA"



## Deser

ROŻEK Z CIASTA

FRANCUSKIEGO Z

BRZOSKWINIAMI



## Napój (do obiadu)

KOMPOT JABŁKOWY

NISKOSŁODZONY

gluten skorupiaki jajka ryby orzeszki ziemne soja mleko / nabiał orzechy seler  
 gorczyca sezam **SO<sub>2</sub>** dwutlenek siarki łubin mięczaki wege

	<b>PORCJA</b>	<b>J.M</b>
Zupa	250	ml
<b>DODATKI</b>		
Napój	200	ml
Surówka	100	g
Warzywko do schrupania	100	g
Ziemniaki z wody	150	g
Puree ziemniaczane	150	g
Kasza/ryż/kus-kus	100	g
Talarki/frytki	150	g
Kopytka	150	g
Jogurt/śmietana na słodko	80	ml
Śmietana kwaśna	40	ml

<b>DANIA MIĘSNE</b>		
Babka ziemniaczana z boczkiem i kielbaską	280	g
Bigos z kielbaską	230	g
Burrito+sos 1000 wysp	280	g
Chili con carne	180	g
Filet z kurczaka w chrupiącej panierce	90	g
Gołabki w sosie pomidorowym	150	g
Gulasz mięsny	130	g
Kotlet mielony	90	g
Kotlet rybny	90	g
Krokiet z mięsem	230	g
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym/indyjskim/azjatyckim	180	g
Leczo z kielbaską i warzywami	250	g
Makaron z boczkiem i cukinią w sosie smietanowym	280	g
Makaron Chow Mein z kurczakiem i warzywami po chińsku	280	g
Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym /w curry	280	g
Makaron tagliatella z polędwiczką wieprzową	280	g
Mięso w sosie	130	g
Naleśniki wytrawne mięsne zapiekane z serem	250	g
Nuggetsy+ketchup	120	g
Paluszki rybne	150	g
Pieczone udko kurczaka	130	g
Pierogi z mięsem, okraszone cebulką	180	g
Pulpety mięsne w sosie	130	g
Pulpety rybne w sosie	130	g
Roladka mięsna w sosie	130	g
Ryba pod pierzynką śródziemnomorską	150	g
Ryba smażona	90	g
Ryba w sosie	130	g
Ryba ze szpinakiem i serem	150	g
Spaghetti bolognese/ carbonara	280	g
Strogonow wołowy	230	g
Szynka po cygańsku	180	g

Zapiekanka gyros z ryżem, kurczakiem i warzywami	280	g
Zapiekanka ziemniaczana z mieloną wołowina po meksykańsku	280	g
Qurrito z kurczakiem i serem cheddar	280	g

### DANIA WEGE

Curry z batatami, ciecierzycą i szpinakiem	230	g
Gołąbki wege w sosie serowo-śmietanowym	150	g
Gulasz warzywny / wegetariański	130	g
Gyros wegetariański	230	g
Kaszotto	280	g
Knysza	230	g
Kofta z sosem pomidorowym	130	g
Kopytka szpinakowe+sos z suszonych pomidorów	280	g
Kopytka z warzywami w sosie	300	g
Kotlet warzywny/jajeczny/sojowy	90	g
Kotlet zakarpacki	230	g
Kotlety makaronowe z sosem serowym	230	g
Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym	230	g
Kotlety z kaszy jęczmiennej, sos pieczarkowy	230	g
Krokiet z pieczarkami	230	g
Krokiet ziemniaczano-brokulowy, sos serowy	230	g
Kulki serowo-ziemniaczane	90	g
Makaron z sosem wytrawnym	280	g
Makaron z zielonym pesto	280	g
Musaka z cukinią, bakłażanem i ziemniakami	230	g
Naleśniki meksykańskie pod beszamelem i serem	280	g
Naleśniki z warzywami / z pieczarkami pod beszamelem	280	g
Pakora	150	g
Penne arrabbiata, ser corregio	280	g
Pierogi wytrawne, okraszone cebulką	230	g
Pieróżki aromatyczne, sos rozmarynowy	230	g
Pizza margherita, ketchup	320	g
Placki szpinakowo-ziemniaczane, sos śmietanowy	230	g
Placki ziemniaczane, kwaśna śmietana	250	g
Pulpety greckie,sos tzatzyk	230	g
Risotto warzywne	280	g
Samos pieróg	90	g
Strudel ziemniaczany, sos serowy	180	g
Tarta brokułowa z serem typu feta	230	g
Warzywa po węgiersku	230	g
Warzywa w sosie indyjskim curry	230	g
Zapiekanka ziemniaczana z warzywami, terty ser	280	g

### DANIA NA SŁODKO

Knedle ze śliwkami+słodka śmietana	290	g
Pierogi leniwe z bułką tartą na masełku	290	g
Makaron z białym serem i musem owocowym	290	g

Makaron z twarogiem i brzoskwiniami zapiekany pod koglem-moglem	290	g
Naleśnik z owocami, jogurt naturalny	290	g
Naleśniki z białym serem + mus owocowy / jogurt/toffi	290	g
Pierogi na słodko ze śmietaną (z truskawkami, z twarogiem, z twarogiem i wiśniami, z owocami leśnymi)	290	g
Placki na słodko opruszone cukrem pudrem	290	g
Placki na słodko z jogurtem naturalnym	300	g
Racuchy z jabłkami, posypka cukier puder	300	g
Ryż z owocami i jogurtem	290	g
Zapiekanka ryżowa z jabłkami i jogurtem naturalnym	290	g