

Zestaw jadłospisów na luty 2025 dla SSP 101

poniedziałek, 10.02

Zupa

FASOLOWA



KALAFIOROWA



II danie

SPAGHETTI BOLOGNESE, TARTY SER + WARZYWO "DO SCHRUPANIA"



SPAGHETTI WEGETARIAŃSKIE, TARTY SER



KOTLET ZIEMNIACZANY Z SOSEM PIECZARKOWYM + SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY



Deser

WAFLE Z KAJMAKIEM I ORZECHAMI



Napój (do obiadu)

LEMONIADA JABŁKO-MARAKUJA

wtorek, 11.02

Zupa

BURACZKOWA



GROCHOWA



II danie

PANIEROWANY FILET Z KURCZAKA + ZIEMNIAKI "Z WODY" Z KOPERKIEM + SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA



PLACKI OWSIANE Z BANANAMI OPRÓSZONE CUKREM PUDREM + WARZYWO "DO SCHRUPANIA"



PIEROGI RUSKIE, SMAŻONA CEBULKA + SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA



Deser

GRZEBIEŃ FRANCUSKI Z MARMOLADĄ

WIELOOWOCOWĄ



Napój (do obiadu)

KOMPOT WIELOOWOCOWY NISKOSŁODZONY

środa, 12.02

Zupa

OGÓRKOWA



JARZYNOWA



II danie

BURRITO Z MIĘSEM WOŁOWO-WIEPRZOWYM, WARZYWAMI I ŻÓŁTYM SEREM, SOS 100 WYSP + SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY



NALEŚNIKI ZE SZPINAKIEM I SEREM TYPU FETA POD BESZAMELEM I MOZZARELLĄ + SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY



GYROS WEGETARIAŃSKI, SOS CZOSNKOWY + RYŻ Z WARZYWAMI + SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY



Deser

CIASTO 3 BIT



Napój (do obiadu)

HERBATA Z CYTRYNĄ I MIODEM

czwartek, 13.02

Zupa

ROSÓŁ Z MAKARONEM, NATKA PIETRUSZKI

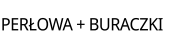


KREM Z DYNI



II danie

PULPETY MIĘSNE W SOSIE KOPERKOWYM + KASZA



PERŁOWA + BURACZKI TARTA BROKUŁOWA Z SEREM TYPU FETA + WARZYWO "DO SCHRUPANIA"



FASOLKA PO BRETOŃSKU Z KIEŁBASKĄ + BUŁKA PSZENNA + WARZYWO "DO SCHRUPANIA"



Deser

MUFFINKA KARMELOWA Z PRAŻONYM SEZAMEM



Napój (do obiadu)

KOMPOT RABARBAROWY NISKOSŁODZONY

piątek, 14.02

Zupa

NEAPOLITAŃSKA Z MAKARONEM



PIECZARKOWA Z MAKARONEM



II danie

PALUSZKI RYBNE PIECZONE + RYŻ BASMATI + SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I JABŁEK



RYŻ Z TRUSKAWKAMI, JOGURT NA SŁODKO + WARZYWO "DO SCHRUPANIA"

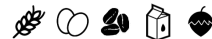


NUGGETSY PIECZONE, KETCHUP + PUREE ZIEMNIACZANE + SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I JABŁEK



Deser

DONUT Z NADZIENIEM ORZECHOWYM



Napój (do obiadu)

KOMPOT WIŚNIOWY NISKOSŁODZONY

poniedziałek, 17.02

wtorek, 18.02

środa, 19.02

czwartek, 20.02

piątek, 21.02

Zupa

WARZYWNA Z SOCZEWICĄ



KAPUŚNIAK Z KISZONEJ

KAPUSTY



II danie

KURCZAK W SOSIE SŁODKO-

KWAŚNYM GOTOWANY + RYŻ

BIAŁY + WARZYWO "DO

SCHRUPANIA"



RACUCHY Z JABŁKAMI, Z

CUKREM PUDREM + WARZYWO

"DO SCHRUPANIA"



GULASZ Z CIECIORKI W SOSIE Z

SUSZONYMI POMIDORAMI +

RYŻ BIAŁY + DUSZONA

MARCHEWKA Z GROSZKIEM



Deser

CIASTO "ZEBRA"



Napój (do obiadu)

LEMONIADA JABŁKO-

MARAKUJA

Zupa

ROSÓŁ Z MAKARONEM,

NATKA PIETRUSZKI



ZUPA Z ZIEŁONEGO GROSZKU Z

KUSKUS



II danie

KOTLET MIELONY PIECZONY +

ZIEMNIAKI "Z WODY" Z

KOPERKIEM + BURACZKI



PLACKI ZIEMNIACZANE,

KWAŚNA ŚMIETANA +

WARZYWO "DO SCHRUPANIA"



PULPETY GRECKIE Z SOSEM

TZATZIKI + BURACZKI



Deser

KOKOSOWY PUDDING CHIA

Z MANGO



Napój (do obiadu)

KOMPOT WIELOOWOCOWY .

NISKOSŁODZONY

Zupa

OGÓRKOWA



KALAFIOROWA



II danie

MAKARON Z PESTO I

KURCZAKIEM, SER CORREGIO +

WARZYWO "DO SCHRUPANIA"



PIEROGI Z TRUSKAWKAMI

POLANE ŚMIETANĄ NA SŁODKO

+ WARZYWO "DO SCHRUPANIA"



MAKARON Z SOSEM

PIECZARKOWO -

ŚMIETANOWYM + WARZYWO

"DO SCHRUPANIA"



Deser

KRUCHE BABECZKI Z TOFFII

I POSYPKĄ ORZECHOWĄ



Napój (do obiadu)

HERBATA Z CYTRYNĄ I

MIODEM

Zupa

POMIDOROWA Z RYŻEM



KOPERKOWA Z ZACIERKAMI



II danie

PIECZONY KURCZAK + PUREE

ZIEMNIACZANE + SURÓWKA

COLESLAW



NALEŚNIKI Z KURCZAKIEM I

WARZYWAMI, ZAPIEKANE Z

SEREM + SURÓWKA COLESLAW



KOTLET JAJECZNY PIECZONY,

SOS Tatarski + PUREE

ZIEMNIACZANE + SURÓWKA

COLESLAW



Deser

DONUT W POLEWIE

TRUSKAWKOWEJ



Napój (do obiadu)

KOMPOT RABARBAROWY

NISKOSŁODZONY

Zupa

BARSZCZ UKRAIŃSKI



KRUPNIK



II danie

SMAŻONY DORSZ + KUS-KUS +

SURÓWKA Z KISZONYCH

OGÓRKÓW



ŁAZANKI Z KAPUSTĄ I

GRZYBAMI + WARZYWO "DO

SCHRUPANIA"



KROKIET ZIEMNIACZANO-

BROKUŁOWY, SOS SEROWY +

SURÓWKA Z KISZONYCH

OGÓRKÓW



Deser

MUFFINKA CZEKOLADOWA

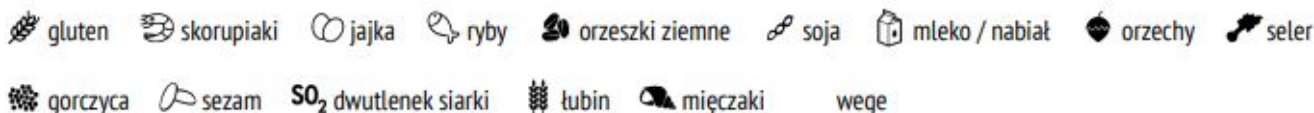
Z ORZECHAMI



Napój (do obiadu)

KOMPOT WIŚNIOWY

NISKOSŁODZONY



poniedziałek, 24.02

wtorek, 25.02

środa, 26.02

czwartek, 27.02

piątek, 28.02

Zupa

KRUPNIK



KREM BROKUŁOWO-SEROWY



II danie

SPAGHETTI BOLOGNESE, TARTY
SER + WARZYWO "DO

SCHRUPANIA"



NALEŚNIKI Z BIAŁYM SEREM I
SOSEM TOFFI + WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"



KROKIETY RUSKIE + SURÓWKA
Z MARCHEWKI, PORĄ I JABŁKA



Deser

CROISSANT Z NADZIENIEM
CZEKOLADOWYM



Napój (do obiadu)

LEMONIADA JABŁKO-
MARAKUJA

Zupa

KAPUŚNIAK Z KISZONEJ

KAPUSTY



Z FASOLKI SZPARAGOWEJ



II danie

FILET Z KURCZAKA W

CHRUPIĄCEJ PANIERCE + PUREE

ZIEMNIACZANE + SURÓWKA

COLESLAW



PIEROGI Z TWAROGIEM I

WIŚNIAMI POLANE SŁODKĄ

ŚMIETANĄ + WARZYWO "DO

SCHRUPANIA"



MAKARON TAGLIATELLE Z

POLĘDWICZKĄ W SOSIE

ŚMIETANOWYM + WARZYWO

"DO SCHRUPANIA"



Deser

BUDYŃ Z SOSEM

MALINOWYM



Napój (do obiadu)

KOMPOT WIELOOWOCOWY

NISKOSŁODZONY

Zupa

KALAFIOROWA



FASOŁOWA



II danie

PIEROGI Z MIĘSEM, SMAŻONA

CEBULKA + SURÓWKA Z

KISZONEJ KAPUSTY I JABŁEK



SAKIEWKA Z CIASTA

FRANCUSKIEGO Z

PIECZARKAMI, SOS

KETCHUPOWO-MAJONEZOWY +

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY

I JABŁEK



WĄTRÓBKA DROBIOWA Z

CEBULKĄ W SOSIE WŁASNYM +

PUREE ZIEMNIACZANE +

SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY

I JABŁEK



Deser

KOKOSANKI



Napój (do obiadu)

HERBATA Z CYTRYNĄ I

MIODEM

Zupa

POMIDOROWA Z RYŻEM



WŁOSKA



II danie

GULASZ WIEPRZOWY + KASZA

GRYCZANA + SURÓWKA Z

KISZONYCH OGÓRKÓW



KOPYTKA SZPINKOWE, SOS Z

SUSZONYCH POMIDORÓW +

SURÓWKA Z KISZONYCH

OGÓRKÓW

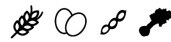


KOTLET SOJOWY Z SOSEM

GRZYBOWYM + KASZA

GRYCZANA + SURÓWKA Z

KISZONYCH OGÓRKÓW



Deser

PĄCZEK Z MARMOLADĄ



Napój (do obiadu)

KOMPOT RABARBAROWY

NISKOSŁODZONY

Zupa

ROSÓŁ Z MAKARONEM,

NATKA PIETRUSZKI



ZUPA ZIELONA Z KUSKUS



SO₂

II danie

KOTLET RYBNY PIECZONY +

ZIEMNIAKI "Z WODY" Z

KOPERKIEM + BURACZKI



ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA Z

WARZYWAMI POD

BESZAMELEM I SEREM +

BURACZKI



GOŁĄBKI Z RYŻEM I

WARZYWAMI W SOSIE

POMIDOROWYM + ZIEMNIAKI

"Z WODY" Z KOPERKIEM +

BURACZKI



Deser

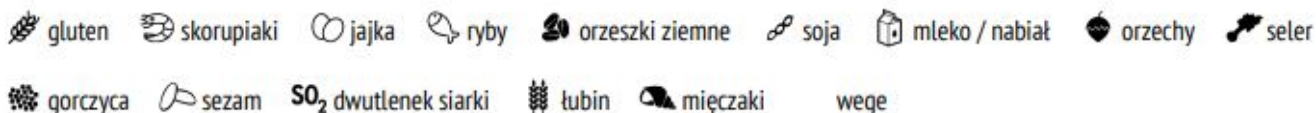
MUS CZEKOLADOWY



Napój (do obiadu)

KOMPOT WIŚNIOWY

NISKOSŁODZONY



	PORCJA	J.M
Zupa	300	ml

DODATKI		
Napój	200	ml
Surówka	100	g
Warzywko do schrupania	80	g
Ziemniaki z wody	180	g
Puree ziemniaczane	180	g
Makaron	180	g
Kasza/ryż/kus-kus	100	g
Talarki/frytki	180	g
Kopytka	180	g
Jogurt/śmietana na słodko	80	ml
Śmietana kwaśna	40	ml

DANIA MIĘSNE		
Babka ziemniaczana z boczkiem i kielbaską	280	g
Bigos z kielbaską	230	g
Bitki wieprzowe w sosie własnym	130	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	150	g
Indyk w sosie alfredo	150	g
Kotlet mielony	90	g
Kotlet rybny	90	g
Krokiot z mięsem	230	g
Kurczak po hawajsku	130	g
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym/indyjskim/azjatyckim	180	g
Lasagne bolognese	230	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/ brokułowym / w curry	280	g
Makaron tagiatella z polędwiczką wieprzową	280	g
Mięso w sosie	130	g
Naleśniki wytrawne mięsne zapiekane z serem	250	g
Nuggetsy+ketchup	120	g
Paluszki rybne	120	g
Pieczone udko kurczaka	130	g
Pierogi z mięsem, okraszane cebulką	230	g
Pierogi z pieca z kurczakiem, brokułami, mozzarellą, sos czosnkowy	230	g
Placki z kurczakiem i warzywami, sos śmietanowo-majonezowy	230	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
Stripsy drobiowe w płatkach kukurydzianych	90	g
Strogonow wołowy	150	g
Szynka po cygańsku	180	g
Wątróbka drobiowa z cebulką	150	g
Wrap z kurczakiem i warzywami, sos majonezowy	280	g
Zapiekanka gyros z ryżem, kurczakiem i warzywami	280	g
Zapiekanka ryżowa z warzywami i parówka	280	g
Zapiekanka ziemniaczana z mieloną wołowina po meksykańsku	280	g
Qurrito z kurczakiem i serem cheddar	280	g

DANIA WEGE

Aromatyczna soczewica z warzywami	230	g
Burrito wege + sos 1000 wysp	280	g
Chili sin carne	180	g
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
Kopytka z sosem pieczarkowym	250	g
Kotlet warzywny/jajeczny/sojowy/z groszku	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 kapustą kiszoną i grzybami	230	g
Krokiet z pieczarkami	230	g
Krokiet ziemniaczano-brokułowy, sos serowy	230	g
Kulki serowo-ziemniaczane	90	g
Lasagne ze szpinakiem	230	g
Łazanki z kapustą i grzybami	290	g
Makaron z sosem wytrawnym	290	g
Makaron z warzywami, ser	290	g
Makaron z zielonym pesto	280	g
Musaka z cukinia, 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 arrabiata, ser corregio	280	g

Pierogi wytrawne, okraszane cebulką	230	g
Pierozki aromatyczne, sos rozmarynowy	230	g
Pizza margherita, ketchup	320	g
Placki szpinakowo-ziemniaczane, sos śmietanowy	250	g
Placki ziemniaczane, kwaśna śmietana	250	g
Placki ziemniaczane, sos pieczarkowy	250	g
Placki z dynii, kwaśna śmietana	250	g
Placki z marchewki, kwaśna śmietana	250	g
Pulpety greckie, sos tzatzyk	230	g
Risotto warzywne	280	g
Quiche ze szpinakiem, serem typu feta i mozzarella	250	g
Samos pieróg	90	g
Strudel ziemniaczany, sos serowy	180	g
Tarta brokułowa z serem typu feta	230	g
Tajskie curry z ciecierzycą i bakłażanem	230	g
Warzywa po węgiersku	230	g
Warzywa w sosie indyjskim curry	230	g
Zapiekanka makaronowa ze szpinakiem i mozzarellą	280	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 maselku	290	g
Makaron z białym serem i musem owocowym	290	g
Makaron z twarogiem i brzoskwiniami zapiekany pod kogłem-mogłem	290	g
Naleśnik z owocami, jogurt naturalny	290	g
Naleśniki z białym serem + mus owocowy / jogurt/toffi	290	g
Naleśniki z marmoladą	290	g
Pierogi na słodko ze śmietaną lub jogurtem (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	290	g
Placki twarogowe, sos truskawkowy	290	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