

Zestaw jadłospisów na styczeń 2025 dla "SSP 101"

wtorek, 7.01

Zupa

KRUPNIK



OGÓRKOWA



II danie

KURCZAK W SOSIE
SŁODKO-KWAŚNYM
GOTOWANY + RYŻ

BASMATI



MAKARON Z BIAŁYM
SEREM I MUSEM
MANGO + WARZYWO
"DO SCHRUPANIA"



KOFTA W SOSIE
POMIDOROWYM + RYŻ
BASMATI + SELER Z
MARCHEWKA



Deser

KRUCHE BABECZKI Z
TOFFII I POSYPKĄ
ORZECHOWĄ



Napój (do obiadu)

HERBATA

CYTRYNOWA

środa, 8.01

Zupa

KOPERKOWA Z
KLUSKAMI LANYMI



ROSÓŁ Z
MAKARONEM, NATKA
PIETRUSZKI



II danie

KLOPSIKI W SOSIE
POMIDOROWYM +
KASZA PĘCZAK +
SURÓWKA Z BIAŁEJ
KAPUSTY



ZAPIEKANKA
ZIEMNIACZANA ZE
SZPINAKIEM I SEREM
TYPU FETA + WARZYWO
"DO SCHRUPANIA"



LECZO Z KIEŁBASĄ I
WARZYWAMI, BUŁKA
PSZENNA + WARZYWO
"DO SCHRUPANIA"



Deser

BUDYŃ
CZEKOLADOWY



Napój (do obiadu)

KOMPOT
TRUSKAWKOWY
NISKOSŁODZONY

czwartek, 9.01

Zupa

KAPUŚNIAK ZE
SŁODKIEJ KAPUSTY



BROKUŁOWA



II danie

SPAGHETTI
BOLOGNESE, TARTY
SER + WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"



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



PULPETY GRECKIE Z
SOSEM TZATZIKI +
GOTOWANE WARZYWA
POLANE BUŁKA TARTĄ



Deser

SERNIK JOGURTOWY
Z BRZOSKWINIAMI



Napój (do obiadu)

KOMPOT
JABŁKOWO-
CYNAMONOWY
NISKOSŁODZONY

piątek, 10.01

Zupa

POMIDOROWA Z
RYŻEM



KREM Z PIECZONEJ
MARCHEWKI, BATATÓW
I POMARAŃCZY



II danie

PALUSZKI RYBNE
PIECZONE + PUREE
ZIEMNIACZANE +
SURÓWKA Z KISZONEJ
KAPUSTY I JABŁEK



KOTLET WARZYWNY +
PUREE ZIEMNIACZANE
+ SURÓWKA Z
KISZONEJ KAPUSTY I
JABŁEK



PENNE ARRABBIATA,
SER CORREGGIO +
WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"



Deser

DONUT Z
NADZIENIEM
ORZECHOWYM



Napój (do obiadu)

KOMPOT
PORZECZKOWY
NISKOSŁODZONY

poniedziałek, 13.01

Zupa

GROCHOWA



KREM Z KALAFIORA



II danie

GULASZ WIEPRZOWY +
KASZA GRYCZANA +
SURÓWKA Z
KISZONYCH OGÓRKÓW



NALEŚNIKI Z
OWOCAMI I JOGURTEM
+ WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"



GULASZ Z CIECIORKI W
SOSIE Z SUSZONYMI
POMIDORAMI + KASZA
GRYCZANA + SURÓWKA
Z KISZONYCH
OGÓRKÓW



Deser

WAFLE Z KAJMAKIEM
I ORZECHAMI



Napój (do obiadu)

KOMPOT
WIELOOWOCOWY
NISKOSŁODZONY

wtorek, 14.01

Zupa

POMIDOROWA Z
MAKARONEM



PIECZARKOWA Z
MAKARONEM



II danie

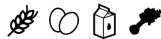
ROLADKA DROBIOWA Z
PIECZARKAMI W SOSIE
ŚMIETANOWYM + RYŻ
BIAŁY + SURÓWKA Z
BIAŁEJ KAPUSTY Z
MARCHEWKĄ I
JABŁKIEM



KOPYTKA Z SOSEM
WARZYWNYM



PIERÓG SAMOSA Z
INDYJSKIM SOSEM +
RYŻ BIAŁY + SURÓWKA
Z BIAŁEJ KAPUSTY Z
MARCHEWKĄ I
JABŁKIEM



Deser

MUFFINKA

JAGODOWA



Napój (do obiadu)

HERBATA
CYTRYNOWA

środa, 15.01

Zupa

KRUPNIK



WŁOSKA



II danie

GOŁĄBKI W SOSIE
POMIDOROWYM +
ZIEMNIAKI "Z WODY" Z
KOPERKIEM +
BURACZKI



PIEROGI RUSKIE,
SMAŻONA CEBULKA +
BURACZKI



KOTLET Z ZIEŁONEGO
GROSZKU + ZIEMNIAKI
"Z WODY" Z
KOPERKIEM +
BURACZKI



Deser

KOKOSOWY
PUDDING CHIA Z
OWOCAMI LEŚNYMI



Napój (do obiadu)

KOMPOT
TRUSKAWKOWY
NISKOSŁODZONY

czwartek, 16.01

Zupa

ROSÓŁ Z
MAKARONEM, NATKA
PIETRUSZKI

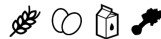


ZUPA TAJSKA



II danie

NALEŚNIKI Z
KURCZAKIEM I
WARZYWAMI,
ZAPIEKANE Z SEREM +
SURÓWKA Z
MARCHEWKI I
BRZOSKWINI



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



STRUDEL
ZIEMNIACZANY Z
NADZIENIEM
PIECZARKOWYM, SOS
SEROWY + SURÓWKA Z
MARCHEWKI I
BRZOSKWINI



Deser

CROISSANT Z
NADZIENIEM
CZEKOLADOWYM



Napój (do obiadu)

KOMPOT
JABŁKOWO-
CYNAMONOWY
NISKOSŁODZONY

piątek, 17.01

Zupa

BARSZCZ UKRAIŃSKI 2



SZPINAKOWA



II danie

PULPECIKI RYBNE W
SOSIE KOPERKOWYM +
MAKARON PENNE +
WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"



AROMATYCZNA
SOCZEWICA Z
WARZYWAMI,
MORELAMI I
JOGURTEM
NATURALNYM +
MAKARON PENNE +
WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"



PIEROGI LENIWE Z
BUŁKA TARTĄ NA
MASEŁKU + WARZYWO
"DO SCHRUPANIA"



Deser

SZARLOTKA



Napój (do obiadu)

KOMPOT
PORZECZKOWY
NISKOSŁODZONY

poniedziałek, 20.01

wtorek, 21.01

środa, 22.01

czwartek, 23.01

piątek, 24.01

Zupa

FASOLOWA



KALAFIOROWA

**II danie**PENNE Z KURCZAKIEM
W SOSIE CURRY +
WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"KOTLET JAJECZNY
PIECZONY, SOS
TATARSKI + RYŻ ZWARZYWAMI +
SURÓWKA Z
CZERWONEJ KAPUSTYPIEROGI Z
TWAROGIEM, SOS
JOGURTOWO-
WANILIOWY +
WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"**Deser**CIASTO
AMERYKAŃSKIE**Napój (do obiadu)**KOMPOT
WIELOOWOCOWY
NISKOSŁODZONY**Zupa**ROSÓŁ Z
MAKARONEM, NATKA
PIETRUSZKIZ FASOLKI
SZPARAGOWEJ I
KUSKUS**II danie**PIECZONY KURCZAK +
PUREE ZIEMNIACZANE
+ SURÓWKA COLESLAWKOTLET SOJOWY Z
SOSEM GRZYBOWYM +
PUREE ZIEMNIACZANE
+ SURÓWKA COLESLAWPLACKI ZIEMNIACZANE,
KWAŚNA ŚMIETANA +
SURÓWKA COLESLAW**Deser**DONUT W POLEWIE
TRUSKAWKOWEJ**Napój (do obiadu)**HERBATA
CYTRYNOWA**Zupa**POMIDOROWA Z
RYŻEMWIOSENNA Z KASZĄ
BULGUR**II danie**KOTLET MIELONY
PIECZONY + ZIEMNIAKI
"Z WODY" Z
KOPERKIEM +
BURACZKINALEŚNIKI Z
TWAROGIEM I MUSEM
TRUSKAWKOWYM +
WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"KALAFIOROWY KOTLET
PIECZONY W
PŁATKACH
KUKURYDZIANYCH,
SOS SEROWY +
ZIEMNIAKI "Z WODY" Z
KOPERKIEM +
BURACZKI**Deser**

KOKOSANKI

**Napój (do obiadu)**KOMPOT
TRUSKAWKOWY
NISKOSŁODZONY**Zupa**

OGÓRKOWA



JARZYNOWA

**II danie**KROKIET Z MIĘSEM
WIEPRZOWO-
DROBNIOWYM
SMAŻONY, KETCHUP +
DUSZONA
MARCHEWKA Z
GROSZKIEMPIEROGI Z SOCZEWICĄ,
SMAŻONA CEBULKA +
DUSZONA
MARCHEWKA Z
GROSZKIEMMAKARON Z ZIELONYM
PESTO I CORREGIO +
WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"**Deser**GALARETKA Z
OWOCAMI I BITĄ
ŚMIETANĄ**Napój (do obiadu)**KOMPOT
JABŁKOWO-
CYNAMONOWY
NISKOSŁODZONY**Zupa**

ZUPA Z SOCZEWICY

KREM SEROWO-
PIECZARKOWY**II danie**SMAŻONA RYBA W
MAŃCE KUKURYDZIANEJ
+ KUS-KUS + SURÓWKA
Z KISZONEJ KAPUSTY I
JABŁEKMAKARON Z BIAŁYM
SEREM, MUS
JAGODOWO-
JOGURTOWY +
WARZYWO "DO
SCHRUPANIA"KULKI SEROWO-
ZIEMNIACZANE, SOS
CZOSNKOWO-
ŚMIETANOWY + KUS-
KUS + SURÓWKA Z
KISZONEJ KAPUSTY I
JABŁEK**Deser**MUFFINKA
CZEKOLADOWA Z
ORZECHAMI**Napój (do obiadu)**KOMPOT
PORZECZKOWY
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 arrabbiata, 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 masełku	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