

Zestaw jadłospisów na styczeń 2026 dla SSP 101

			czwartek, 1.01	piątek, 2.01
			Dzień niedostępny	Dzień niedostępny
poniedziałek, 5.01	wtorek, 6.01	środa, 7.01	czwartek, 8.01	piątek, 9.01
Dzień niedostępny	Dzień niedostępny	Zupa KRUPNIK OGÓRKOWA II danie SPAGHETTI BOLOGNESE, TARTY SER + WARZYWO "DO SCHRUPANIA" ZAPIEKANKA MAKARONOWA Z TWAROGIEM I BRZOSKWINIAMI, SŁODKI JOGURT + WARZYWO "DO SCHRUPANIA" PULPETY GRECKIE Z SOSEM TZATZIKI + GOTOWANE WARZYWA POLANE BUŁKA TARTĄ Deser BUDYŃ CZEKOLADOWY Napój (do obiadu) HERBATA CYTRYNOWA	Zupa ROSÓŁ Z MAKARONEM, NATKA PIETRUSZKI KOPERKOWA Z KLUSKAMI LANYMI II danie KLOPSIKI W SOSIE POMIDOROWYM + KASZA PĘCZAK + SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY ZAPIEKANKA ZIEMNIACZANA ZE SZPINAKIEM I SEREM TYPU FETA + WARZYWO "DO SCHRUPANIA" PIEROGI Z MIĘSEM, SMAŻONA CEBULKA + SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Deser CROISSANT Z NADZIENIEM Napój (do obiadu) KOMPOT TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY	Zupa POMIDOROWA Z RYŻEM FASOLOWA 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 CORREGIO + WARZYWO "DO SCHRUPANIA" Deser KRUCHE BABECZKI Z TOFFII I POSYPKĄ ORZECHOWĄ Napój (do obiadu) KOMPOT PORZECZKOWY NISKOSŁODZONY

poniedziałek, 12.01	wtorek, 13.01	środa, 14.01	czwartek, 15.01	piątek, 16.01
Zupa GROCHOWA KALAFIOROWA II danie GULASZ WIEPRZOWY + KASZA GRYCZANA + SURÓWKA Z KISZONYCH OGÓRKÓW NALEŚNIKI Z TWAROGIEM I MUSEM TRUSKAWKOWYM + 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	Zupa POMIDOROWA Z MAKARONEM PIECZARKOWA II danie ROLADKA DROBIOWA Z PIECZARKAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM + RYŻ BIAŁY + SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM KOPYTKA Z WARZYWAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM PAŁKI KURCZAKA + RYŻ BIAŁY + SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM Deser MUFFINKA JAGODOWA Napój (do obiadu) HERBATA CYTRYNOWA	Zupa KRUPNIK WŁOSKA II danie GOŁĄBKI W SOSIE POMIDOROWYM + ZIEMNIAKI "Z WODY" Z KOPERKIEM + BURACZKI PIEROGI RUSKIE, SMAŻONA CEBULKA + BURACZKI KOTLETY Z ZIEŁONEGO GROSZKU, MARCHEWKI I ZIEMNIAKÓW, SOS SEROWY + BURACZKI Deser KOKOSOWY PUDDING CHIA Z OWOCAMI LEŚNYMI Napój (do obiadu) KOMPOT TRUSKAWKOWY NISKOSŁODZONY	Zupa ROSÓŁ Z MAKARONEM, NATKA PIETRUSZKI ZUPA TAJSKA II danie GYROS DROBIOWY, SOS 1000 WYSP + TALARKI ZIEMNIACZANE + SURÓWKA Z MARCHEWKI I BRZOSKWINI ZAPIEKANKA RYŻOWA Z JABŁKAMI Z SOSEM JOGURTOWYM + WARZYWO "DO SCHRUPANIA" KROKIET Z MIĘSEM WIEPRZOWO- DROBIOWYM SMAŻONY, KETCHUP + SURÓWKA Z MARCHEWKI I BRZOSKWINI Deser DONUT Napój (do obiadu) KOMPOT JABŁKOWO- CYNAMONOWY NISKOSŁODZONY	Zupa BARSZCZ UKRAIŃSKI SZPINAKOWA II danie PULPECIKI RYBNE W SOSIE KOPERKOWYM + MAKARON PENNE + WARZYWO "DO SCHRUPANIA" PIEROGI LENIWE Z BUŁKA TARTĄ NA MASEŁKU + WARZYWO "DO SCHRUPANIA" POŁĘDWICZKI DROBIOWE PANIEROWANE W SEZAMIE, SOS ŚMIETANOWO-MAJONEZOWY + ZIEMNIAKI "Z WODY" Z KOPERKIEM + SAŁATKA GRECKA Deser SZARLOTKA Napój (do obiadu) KOMPOT PORZECZKOWY NISKOSŁODZONY
poniedziałek, 19.01	wtorek, 20.01	środa, 21.01	czwartek, 22.01	piątek, 23.01
FERIE ZIMOWE	FERIE ZIMOWE	FERIE ZIMOWE	FERIE ZIMOWE	FERIE ZIMOWE
poniedziałek, 26.01	wtorek, 27.01	środa, 28.01	czwartek, 29.01	piątek, 30.01
FERIE ZIMOWE	FERIE ZIMOWE	FERIE ZIMOWE	FERIE ZIMOWE	FERIE ZIMOWE

	PORCJA	J.M
Zupa	250	ml
DODATKI		
Napój	200	ml
Surówka	80	g
Warzywko do schrupania	50	g
Warzywa pieczone	180	g
Ziemniaki z wody	150	g
Puree ziemniaczane	150	g
Makaron	150	g
Kasza/ryż/kus-kus	80	g
Talarki/frytki	150	g
Kopytka	150	g
Jogurt/śmietana na słodko	60	ml
Śmietana kwaśna	30	ml
DANIA MIĘSNE		
Babka ziemniaczana z boczkiem i kielbaską	230	g
Bigos z kielbaską	180	g
Bitki wieprzowe w sosie własnym	100	g
Burger	250	g
Burrito+sos 1000 wysp	230	g
Chili con carne	150	g
Filet z kurczaka w chrupiącej panierce	70	g
Gołabki w sosie pomidorowym	120	g
Gulasz mięsny	120	g
Gyros drobiowy	70	g
Indyk w sosie alfredo	120	g
Karkówka w sosie pieczeniowym	120	g
Kopytka z cebulką i skwarkami	230	g
Kotlet mielony	70	g
Kotlet rybny	70	g
Krokiet z mięsem	180	g
Krokiet z ziemniakami, kapustą kiszoną i boczkiem	180	g
Kurczak po hawajsku	100	g
Kurczak w sosie słodko-kwaśnym/indyjskim/azjatyckim	150	g
Lasagne bolognese	180	g
Leczo z kielbaską i warzywami	250	g
Makaron z boczkiem i cukinią w sosie smietanowym	230	g
Makaron z boczkiem i twarogiem	230	g
Makaron Chow Mein z kurczakiem i warzywami po chińsku	240	g
Makaron z kurczakiem w sosie szpinakowym/ brokułowym / w curry	230	g
Makaron tagiatella z polędwiczka wieprzową	230	g
Mięso w sosie	100	g
Naleśniki wytrawne mięsne zapiekane z serem	210	g
Nuggetsy+ketchup	90	g
Paluszki rybne	90	g
Pieczone udko kurczaka	100	g
Pierogi z mięsem, okraszone cebulką	180	g
Pierogi z pieca z kurczakiem, brokułami, mozzarellą, sos czosnkowy	180	g
Placki z kurczakiem i warzywami, sos śmietanowo-majonezowy	180	g
Pulpety mięsne w sosie	100	g
Pulpety rybne w sosie	100	g
Roladka mięsna w sosie	100	g
Ryba pod pierzynką śródziemnomorską	120	g
Ryba smażona	70	g
Ryba w sosie	100	g
Ryba ze szpinakiem i serem	120	g

Schab w sosie pieczeniowym	120	g
Spaghetti bolognese/ carbonara	230	g
Stripsy drobiowe w płatkach kukurydzianych	70	g
Strogonow wołowy	120	g
Szynka po cygańsku	150	g
Świeżonka z cebulką	150	g
Tarta z kurczakiem i warzywami	180	g
Wątróbka drobiowa z cebulką	120	g
Wrap z kurczakiem i warzywami, sos majonezowy	230	g
Zapiekanka gyros z ryżem, kurczakiem i warzywami	230	g
Zapiekanka ryżowa z warzywami i parówka	230	g
Zapiekanka ziemniaczana z mieloną wołowina po meksykańsku	230	g
Qurrrito z kurczakiem i serem cheddar	230	g
DANIA WEGE		
Aromatyczna soczewica z warzywami	180	g
Burrito wege + sos 1000 wysp	230	g
Chili sin carne	150	g
Curry z batatami, ciecierzycą i szpinakiem	180	g
Gołąbki wege w sosie serowo-śmietanowym	120	g
Gołąbki z ryżem i warzywami w sosie pomidorowym	120	g
Gulasz warzywny / wegetariański	100	g
Gyros wegetariański	180	g
Kaszotto	230	g
Knysza	180	g
Kofta z sosem pomidorowym	100	g
Kopytka szpinakowe+sos z suszonych pomidorów	230	g
Kopytka z warzywami w sosie	260	g
Kopytka z sosem pieczarkowym	230	g
Kotlet warzywny/jajeczny/sojowy/z groszku	70	g
Kotlet zakarpcki	230	g
Kotlety makaronowe z sosem serowym	230	g
Kotlety ziemniaczane z sosem pieczarkowym	230	g
Kotlety ziemniaczano-marchewkowe, sos tzatziki	230	g
Kotlety z kaszy jęczmiennej, sos pieczarkowy	230	g
Krokiet z kapustą kiszoną i grzybami	180	g
Krokiet z pieczarkami	180	g
Krokiet ziemniaczano-brokulowy, sos serowy	180	g
Krokiet ziemniaczane z mozzarellą, ketchup	180	g
Kulki serowo-ziemniaczane	70	g
Lasagne ze szpinakiem	180	g
Łazanki z kapustą i grzybami	260	g
Makaron z sosem wytrawnym	240	g
Makaron z warzywami, ser	240	g
Makaron z zielonym pesto	230	g
Musaka z cukinią, bakłażanem i ziemniakami	180	g
Naleśniki meksykańskie pod beszamelem i serem	230	g
Naleśniki z warzywami / z pieczarkami pod beszamelem	230	g
Pakora	120	g
Penne arrabbiata, ser corregio	240	g
Pierogi wytrawne, okraszane cebulką	180	g
Pierożki aromatyczne, sos rozmarynowy	180	g
Pizza margherita, ketchup	280	g
Placki szpinakowo-ziemniaczane, sos śmietanowy	210	g
Placki ziemniaczane, kwaśna śmietana	210	g
Placki ziemniaczane, sos pieczarkowy	210	g
Placki z dynii, kwaśna śmietana	210	g
Placki z marchewki, kwaśna śmietana	210	g
Pulpety greckie,sos tzatzyk	180	g
Risotto warzywne	230	g

Quiche ze szpinakiem, serem typu feta i mozzarella	210	g
Samos pieróg	70	g
Sakiewka z ciasta francuskiego z pieczarkami, sos ketchup-majonez	180	g
Strudel ziemniaczany, sos serowy	180	g
Tarta brokułowa z serem typu feta	180	g
Tajskie curry z ciecierzycą i bakłażanem	180	g
Warzywa po węgiersku	180	g
Warzywa w sosie indyjskim curry	180	g
Zapiekanka makaronowa ze szpinakiem i mozzarellą	230	g
Zapiekanka ziemniaczana z warzywami, terty ser	230	g
DANIA NA SŁODKO		
Pierogi leniwe z bułką tartą na maselku	260	g
Makaron z białym serem i musem owocowym	260	g
Naleśnik z owocami, jogurt naturalny	260	g
Naleśniki z białym serem + mus owocowy / jogurt/toffi	260	g
Naleśniki z marmoladą	260	g
Pierogi na słodko ze śmietaną lub jogurtem (z truskawkami, z twarogiem, z twarogiem i wiśniami, z owocami leśnymi)	240	g
Placki na słodko opruszone cukrem pudrem	260	g
Placki na słodko z jogurtem naturalnym / polewa czekoladowa	260	g
Placki twarogowe, sos truskawkowy	260	g
Racuchy z jabłkami, posypka cukier puder	260	g
Racuchy marchewkowe, posypka cukier puder	260	g
Ryż z owocami i jogurtem	260	g
Zapiekanka ryżowa z jabłkami i jogurtem naturalnym	260	g