

# JADŁOSPIS

## Menu podstawowe

08.06.2026 - 14.06.2026

poniedziałek  
08.06

**zupa I:** Koperkowa - śmietanka kremowa 30% (0g), włoszczyzna (0g), koperek świeży (0g) (7, 9) - 0 kcal

**II danie dodatkowe:** Kotlet schabowy cielęcy - bułka tarta (0g), białko jaja kurzego (0g); Ziemniaki gotowane - ; Mizeria - śmietana 18% (0g) (1, 3, 7) - 0 kcal

**II danie mięsne:** Gulasz cielęcy z warzywami - ; Kasza jęczmienna - ; Ogórek kiszony - - 0 kcal

**II danie mięsne powiększone:** Gulasz cielęcy z warzywami - ; Kasza jęczmienna - ; Ogórek kiszony - - 0 kcal

**II danie wegetariańskie:** Gulasz z czerwonej soczewicy z warzywami - ; Kasza jęczmienna - ; Ogórek kiszony - - 0 kcal

**II danie wegetariańskie powiększone:** Gulasz z czerwonej soczewicy z warzywami - ; Kasza jęczmienna - ; Ogórek kiszony - - 0 kcal

**Deser:** Tęczowa galaretką - - 0 kcal

wtorek  
09.06

**zupa I:** Krupnik - kasza jęczmienna wiejska (0g), włoszczyzna (0g) (1, 9) - 0 kcal

**II danie dodatkowe:** Devolay z masłem - ; Ziemniaki opiekane - ; Bukiet surówek - - 0 kcal

**II danie mięsne:** Kotlet mielony - bułka tarta (0g), białko jaja kurzego (0g); Ziemniaki gotowane z koperkiem - ; Buraczki na ciepło - (1, 3) - 0 kcal

**II danie mięsne powiększone:** Kotlet mielony - bułka tarta (0g), białko jaja kurzego (0g); Ziemniaki gotowane z koperkiem - ; Buraczki na ciepło - (1, 3) - 0 kcal

**II danie wegetariańskie:** Kotlet z kaszy gryczanej z lubczykiem - ; Ziemniaki gotowane z koperkiem - ; Buraczki na ciepło - - 0 kcal

**II danie wegetariańskie powiększone:** Kotlet z kaszy gryczanej z lubczykiem - ; Ziemniaki gotowane z koperkiem - ; Buraczki na ciepło - - 0 kcal

**Deser:** Donut w polewie czekoladowej - - 0 kcal

środa  
10.06

**zupa I:** Rosół z makaronem - włoszczyzna (0g), kurczak tuszka (0g) (9) - 0 kcal

**II danie dodatkowe:** Buritto wołowe z salsą pomidorową - kukurydza konserwowa (0g), fasola czerwona w puszcze (0g), pomidory w puszcze (0g), 1c. Pszenica (0g) (1) - 0 kcal

**II danie mięsne:** Pieczona pierś z indyka - ; Ryż - ; Sos tzatziki - jogurt typu greckiego 3,5% (0g); Bukiet surówek - (7) - 0 kcal

**II danie mięsne powiększone:** Pieczona pierś z indyka - ; Ryż - ; Sos tzatziki - jogurt typu greckiego 3,5% (0g); Bukiet surówek - (7) - 0 kcal

**II danie wegetariańskie:** Kluski leniwe z bułką tartą i masłem - bułka tarta (0g), masło ekstra (0g), ser biały (0g); Surówka z marchewki i ananasa - (1, 7) - 0 kcal

**II danie wegetariańskie powiększone:** Kluski leniwe z bułką tartą i masłem - bułka tarta (0g), masło ekstra (0g), ser biały (0g); Surówka z marchewki i ananasa - (1, 7) - 0 kcal

czwartek  
11.06

**Deser:** Mini rogaliki z marmoladą - - 0 kcal

**zupa I:** Jarzynowa - śmietanka kremowa 30% (0g), bukiet jarzyn (0g), włoszczyzna (0g) (7, 9) - 0 kcal

**II danie dodatkowe:** Cordon blue z szynką i serem - białko jaja kurzego (0g), bułka tarta (0g); Frytki - ; Surówka coleslaw - (1, 3) - 0 kcal

**II danie mięsne:** Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym - koncentrat pomidorowy 30% (0g), białko jaja kurzego (0g), bułka tarta (0g); Makaron fusilli - ; Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem - (1, 3) - 0 kcal

**II danie mięsne powiększone:** Pulpeciki wieprzowe w sosie pomidorowym - koncentrat pomidorowy 30% (0g), białko jaja kurzego (0g), bułka tarta (0g); Makaron fusilli - ; Surówka z czerwonej kapusty z marchewką i jabłkiem - (1, 3) - 0 kcal

**II danie wegetariańskie:** Placki ziemniaczane - białko jaja kurzego (0g), mąka żytnia typ 2000 (0g), mleko spożywcze 2% (0g), cebula (0g); Śmietana - ; Cukier trzcinowy - (1, 3, 7) - 0 kcal

**II danie wegetariańskie powiększone:** Placki ziemniaczane - białko jaja kurzego (0g), mąka żytnia typ 2000 (0g), mleko spożywcze 2% (0g), cebula (0g); Śmietana - ; Cukier trzcinowy - (1, 3, 7) - 0 kcal

piątek  
12.06

**Deser:** Muffin jogurtowy - - 0 kcal

**zupa I:** Pomidorowa z ryżem - koncentrat pomidorowy 30% (0g), śmietanka kremowa 30% (0g), włoszczyzna (0g) (7, 9) - 0 kcal

**II danie dodatkowe:** Łosoś pieczony - ; Ziemniaki gotowane - ; Ogórek świeży - - 0 kcal

**II danie mięsne:** Dorsz w cytrynowej tempurze - mąka żytnia typ 2000 (0g), białko jaja kurzego (0g), mleko spożywcze 2% (0g), sok z cytryny (0g); Ziemniaki gotowane - ; Surówka z kapusty kiszanej - marchew (0g) (1, 3, 7) - 0 kcal

**II danie mięsne powiększone:** Dorsz w cytrynowej tempurze - mąka żytnia typ 2000 (0g), białko jaja kurzego (0g), mleko spożywcze 2% (0g), sok z cytryny (0g); Ziemniaki gotowane - ; Surówka z kapusty kiszanej - marchew (0g) (1, 3, 7) - 0 kcal

**II danie wegetariańskie:** Kotlet jajeczny - jaja kurze całe (0g), bułka tarta (0g); Ziemniaki gotowane - ; Ogórek świeży - (1, 3) - 0 kcal

**II danie wegetariańskie powiększone:** Kotlet jajeczny - jaja kurze całe (0g), bułka tarta (0g); Ziemniaki gotowane - ; Ogórek świeży - (1, 3) - 0 kcal

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 210 IM. BOHATERÓW PAWIAKA**