**Jadłospis miesięczny
Szkoła Podstawowa nr 7
13.02-28.02**

|  |
| --- |
|  |

|  |
| --- |
|  |
| **Poniedziałek 20.02** | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** | Rosół z makaronem 250ml  | Ziemniaki gotowane 150g Jajko gotowane w sosie koperkowym 120g Surówka colesław 150g Woda 200ml  |  |
| **Skład surowcowy** | Bulion mięsno-warzywny (marchewka, pietruszka, por/cebula, seler, porcja rosołowa) 200ml Makaron pszenny-50gMarchewka, natka pietruszki -5gPrzyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, czosnek | Ziemniaki gotowane -150g Jajko gotowane (2 szt)- 100g Sos :Bulion warzywny-10mlŚmietana 30%-10mlMąka pszenna-4gKoperek-4gSurówka:Biała kapusta, chrzan- 150g Przyprawy: sól, pieprz. |   |
| **Alergeny** | Seler, gluten | Gluten, seler, mleko, jajo  |   |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Wtorek 21.02**  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |   | Zupa ogórkowa 250ml  | Gołąbki odwrócone w sosie pomidorowym 120g Ziemniaki gotowane 150g Surówka z czerwonej kapusty 150g Woda 200ml Banan – 1 szt  |  |
| **Skład surowcowy** |  | Bulion warzywny-160mlOgórek-40gZiemniaki-40gMarchewka-20gSeler-20gPietruszka(korzeń)-10gPor/cebula-5gMąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, lubczyk. | Mięso mielone wieprzowe-60gryż gotowany-40gkapusta biała-10gcebula, jajko, oliwa z oliwek-10gBulion warzywny, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna, śmietana 30%-20ml Ziemniaki gotowane-150g Surówka:Kapusta czerwona, kapusta biała, marchewka, majonez- 150g Przyprawy: sól, pieprz, majeranek, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk. |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Gluten, seler, jajo  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Środa 22.01** |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | Zupa jarzynowa 250ml  | Makaron carbonara 270gWoda 200ml Jabłko – 1 szt  |  |
| **Skład surowcowy** |  | Bulion warzywny-170mlZiemniaki-30gMarchewka-30gPietruszka/seler-20gFasolka szparagowa-20gKalafior-20g Mąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.  | Makaron pszenny-150g Bulion warzywny-10mlśmietana 30%- 20mlmasło, czosnek, mąka pszenna-10gBoczek-60gszynka wieprzowa-60gcebula- 5gPrzyprawy: majeranek, tymianek, sól, pieprz, czosnek.  |  |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Gluten, mleko  |  |

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **Czwartek 23.02** |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | Zupa fasolowa 250ml  | Gulasz z kaszą 250g Surówka z ogórka kiszonego i marchewki z cebulką 150g Woda 200ml Kaszka manna z cynamonem – 120g (pudełeczko)  |  |
| **Skład surowcowy** |  | Bulion warzywny-200mlZiemniaki-30gMarchewka-30gPietruszka/seler-20gFasolka -20gKalafior-20g Mąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.  | Kasza jęczmienna-150gMięso wieprzowe-100gBulion mięsny-20mlMąka pszenna-5g Surówka:Ogórek, marchewka, cebula, oliwa z oliwek-150g Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, czosnek. |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Gluten, mleko, jajo  |  |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  **Piątek** **24.02** |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | Podrosołek 250ml  | Ryba mintaj duszona w jarzynach z pomidorami 270gZiemniaki gotowane 150gWoda 200ml Galaretka owocowa z owocami 120g  |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion warzywny -180ml Kaszka manna- 70g Marchewka -20g Pietruszka-10g Seler-10g Przyprawy: sól, majeranek, czosnek, pieprz, lubczyk. | Ryba mintaj-120gMarchewka, pietruszka, seler, por-100gPrzecier pomidorowy-50g Ziemniaki gotowane-150gPrzyprawy: sól, pieprz, lubczyk.  |   |
| **Alergeny** |  | Gluten, seler | Ryba, gluten, seler  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek** **27.02** |  |  |  |
|  |  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  |  | Zupa ryżowa 450ml  | Polędwiczka panierowana 120g ziemniaki gotowane 150g Surówka wiosenna 150g Woda 200ml  |  |
| **Skład surowcowy** |   |  | Bulion drobiowy( marchew, korzeń pietruszki, por, seler) 380mlRyż- 30gMarchew- 5gNatka pietruszki-3g(Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk) | Ziemniaki- 150gPolędwiczka z kurczaka- 100gBulion mięsny- 20mlMąka pszenna-3gSurówka:Kapusta biała-100gMarchewka-20gPapryka-10gOgórek-10gPor- 10gPrzyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy |  |
| **Alergeny** |  |  | Seler, gluten  | Seler, gluten  |  |
|  |  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 28.02** |  |  |  |
|  |  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  |  | Zupa jarzynowa z fasolką szparagową 450ml  |  Naleśniki pszenne z serem białym 270g Woda 200ml Galaretka z owocami – 120g  |  |
| **Skład surowcowy** |  |  | Bulion warzywny-350gZiemniaki-30gFasolka szparagowa-30gMarchewka-10gKalafior-10gBrokuł- 10g Seler-10g Mąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk. | Mąka pszenna typ 500-100gMleko 2%-100ml Woda gazowana- 40mlJajo – 0,5szt Olej roślinny- 5ml Sól- szczyptaTwaróg-30gŚmietana 30%-5mlCukier waniliowy- 2g |  |
| **Alergeny** |  |  | Seler, gluten | mleko, gluten, jajo  |  |

Sporządził: Wiktoria Tarka