**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-50g Marchewka, natka pietruszki -5g  Przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, czosnek | Ziemniaki gotowane -150g  Jajko gotowane (2 szt)- 100g  Sos : Bulion warzywny-10ml Śmietana 30%-10ml Mąka pszenna-4g Koperek-4g  Surówka:  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-160ml Ogórek-40g Ziemniaki-40g Marchewka-20g Seler-20g Pietruszka(korzeń)-10g Por/cebula-5g Mąka pszenna-5g  Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, lubczyk. | | | Mięso mielone wieprzowe-60g  ryż gotowany-40g  kapusta biała-10g  cebula, jajko, oliwa z oliwek-10g Bulion 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 270g  Woda 200ml  Jabłko – 1 szt |  |
| **Skład surowcowy** |  | Bulion warzywny-170ml Ziemniaki-30g Marchewka-30g Pietruszka/seler-20g  Fasolka szparagowa-20g Kalafior-20g  Mąka pszenna-5g  Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. | | | Makaron pszenny-150g  Bulion warzywny-10ml  śmietana 30%- 20ml  masło, czosnek, mąka pszenna-10g  Boczek-60g  szynka wieprzowa-60g  cebula- 5g  Przyprawy: 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-200ml Ziemniaki-30g Marchewka-30g Pietruszka/seler-20g  Fasolka -20g Kalafior-20g  Mąka pszenna-5g  Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. | | | Kasza jęczmienna-150g Mięso wieprzowe-100g Bulion mięsny-20ml Mąka 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 270g Ziemniaki gotowane 150g  Woda 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-120g Marchewka, pietruszka, seler, por-100g Przecier pomidorowy-50g  Ziemniaki gotowane-150g  Przyprawy: 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) 380ml  Ryż- 30g  Marchew- 5g  Natka pietruszki-3g  (Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie, lubczyk) | | Ziemniaki- 150g  Polędwiczka z kurczaka- 100g  Bulion mięsny- 20ml  Mąka pszenna-3g  Surówka: Kapusta biała-100g Marchewka-20g Papryka-10g Ogórek-10g Por- 10g  Przyprawy: 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-350g Ziemniaki-30g Fasolka szparagowa-30g Marchewka-10g Kalafior-10g Brokuł- 10g  Seler-10g  Mąka pszenna-5g  Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk. | | Mąka pszenna typ 500-100g Mleko 2%-100ml  Woda gazowana- 40ml Jajo – 0,5szt  Olej roślinny- 5ml  Sól- szczypta Twaróg-30g  Śmietana 30%-5ml Cukier waniliowy- 2g |  | |
| **Alergeny** |  |  | Seler, gluten | | mleko, gluten, jajo |  | |

Sporządził: Wiktoria Tarka