

Jadłospis  
 Szkoła Podstawowa nr 7  
 1.06-9.06

Czwartek 1.06		
	Zupa	II Danie
Posiłek	Zupa żurek z ziemniakami 250ml	Kiełbasa pieczona 120g Ziemniaki gotowane 150g Surówka wiosenna 150g  Banan 1 szt Woda 200ml
Skład surowcowy	Bulion warzywny-130ml Ziemniaki-30g Zakwas do żurku -30ml Marchewka-30g Pietruszka/seler-20g Mąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.	Kiełbasa śląska pieczona – 120g Ziemniaki gotowane – 150g Surówka wiosenna: kapusta biała, marchewka, ogórek, pomidor, papryka, oliwa z oliwek -150g Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.
Alergeny	Seler, gluten	

Piątek 2.06		
	Zupa	II Danie
Posiłek	Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 250ml	Makaron w sosie śmietanowym ze szpinakiem i kurczakiem 420g  Woda 200ml Jabłko 1 szt
Skład surowcowy	Bulion warzywny -180ml Kasza jęczmienna - 40g Ziemniaki -30g Marchewka -20g Pietruszka-10g Seler-10g Przyprawy: sól, majeranek, czosnek, pieprz, lubczyk.	Makaron pszenny -150g Filet z piersi kurczaka – 120g Szpinak, śmietana 30%, mąka pszenna -150g Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk.
Alergeny	Gluten, seler	gluten, seler, mleko

DYREKTOR SZKOŁY  
  
 mgr Agata Sadowska

**Poniedziałek 5.06**

	Zupa	II Danie
Posiłek	Barszcz ukraiński 250ml	Ziemniaki gotowane 150g Fasolka po bretońsku 120g Surówka z białej kapusty z marchewką 150g  Woda 200ml
Skład surowcowy	Bulion warzywny-100ml Buraki -30g Ziemniaki-20g Marchew-10g Pietruszka-10g Seler-5g Por/cebula-5g Natka pietruszki-3g (przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz)	Ziemniaki gotowane -150g Fasola biała -70g Kiełbasa śląska -20g Przecier pomidorowy-20g Cebula -10g Mąka pszenna -5g Przyprawy: sól, pieprz, oregano, czosnek.
Alergeny	Seler, gluten	Gluten

**Wtorek 6.06**

	Zupa	II Danie
Posiłek	Zupa jarzynowo – brokułowa z kaszą pęczak 250ml	Kotlet schabowy panierowany smażony 120g ziemniaki gotowane 150g Biała kapusta gotowana na ciepło z koperkiem 150g  Budyń śmietankowy 120g Woda 200ml
Skład surowcowy	Bulion mięsny-120ml Kasza pęczak -30g Brokuł -30g Kukurydza -10g Cukinia – 10g Groszek zielony -10g Ziemniaki-10g Marchewka-10g Pietruszka-10g Seler-10g Mąka pszenna – 5g Kurkuma- szczypta Przyprawy: sól, pieprz ,lubczyk, majeranek	Schab wieprzowy - 110g Bułka tarta-2g Jajko-2g Oliwa z oliwek -5ml Ziemniaki-150g Biała kapusta – 145g Koperek -5g przyprawy: sól, pieprz, cukier, czosnek.
	Gluten, seler	Gluten, seler, jajko



**Środa 7.06**

	Zupa	II Danie
Posiłek	Zupa grochowa 250ml	Racuszki pszenne z przecierem jabłkowym 270g Galaretką owocową 120g Woda 200ml
Skład surowcowy	Bulion warzywny-150ml Groch-40g Ziemniaki- 40g Marchewka- 10g Natka pietruszki- 2g Mąka pszenna -2g (Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy)	Mąka pszenna- 120g Mleko 2%- 100ml Jajko- 10g Jabłko -40g Cukier-2g
Alergeny	Gluten, seler	Gluten, jajko, mleko

**Czwartek 8.06**

	Zupa	II Danie
Posiłek	Zupa pomidorowa z ryżem 250ml	Ryba mintaj panierowana smażona 120g ziemniaki gotowane 150g Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką 150g  Jabłko 1 szt Woda 200ml
Skład surowcowy	Bulion warzywny- 180ml (marchewka, pietruszka, seler, por) Ryż-40g Koncentrat pomidorowy- 20g Natka pietruszki, marchewka-5g Przyprawy: sól, pieprz.	Ryba mintaj- 120g Bułka tarta- 5g Jajko-4g Oliwa z oliwek -5ml Ziemniaki gotowane-100g Surówka: kapusta kiszona, marchewka, por, oliwa z oliwek-100g Przyprawy: zioła, sól, pieprz.
Alergeny	Seler, gluten	Mleko, gluten, jajo, ryba

**Piątek 9.06**

	Zupa	II Danie
Posiłek	Zupa poznańska ziemniaczana 250ml	Gulasz wieprzowy z kaszą jęczmienną 270g Surówka z buraczków 150g  Banan 1 szt Woda 200ml
Skład surowcowy	Bulion warzywny-140ml Ziemniaki-50g Marchewka-20g Seler-10g Pietruszka-10g Por-5g  (Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk)	Kasza jęczmienna-150g Mięso wieprzowe-100g Bulion mięsny-20ml Mąka pszenna-5g Buraczki -150g Przyprawy: sól, pieprz, papryka słodka, czosnek.
Alergeny	Seler, gluten	Seler, gluten,

DYREKTOR SZKOŁY  
mgr Agata Cadońska

12.06-16.06

Poniedziałek 12.06		
	Zupa	II Danie
Posiłek	Zupa kapuśniak z białej kapusty 250ml	Pierogi ruskie z cebulką 260g Śmietana 18% - 10g  Woda 200ml
Skład surowcowy	Bulion warzywny-180ml Kapusta biała-60g Ziemniaki – 40g Marchew-10g Pietruszka-10g Por-10g Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk.	Mąka pszenna, jajko, mleko, cukier – 240g Dżem owocowy – 30g
Alergeny	Seler, gluten	Gluten, seler, jajko, mleko

Wtorek 13.06		
	Zupa	II Danie
Posiłek	Zupa ryżanka 250ml	Kotlet mielony smażony panierowany 120g Ziemniaki gotowane 150g Surówka z buraczków 150g  Woda 200ml Galaretko owocowa 120g
Skład surowcowy	Bulion drobiowy (marchew, korzeń pietruszki, por, seler)-200ml Ryż-40g Natka pietruszki-5g Marchewka-5g Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk, czosnek.	Mięso wieprzowe mielone – 110g Jajko-5g Bułka tarta-5g Ziemniaki gotowane-150g Buraczki-150g Przyprawy: sól, pieprz, zioła prowansalskie, majeranek, czosnek, liść laurowy.
Alergeny	Seler, gluten	Seler, gluten, jajo

Środa 14.06		
	Zupa	II Danie
Posiłek	Zupa brukselkowa 250ml	Strogonow drobiowy z warzywami 270g Ryż gotowany 150g  Woda 200ml Jabłko 1 szt
Skład surowcowy	Bulion drobiowy-200ml Brukselka - 40g Ziemniaki-20g Marchewka-10g Seler-10g Por-10g	Ryż gotowany -150g Ogórek konserwowy, papryka, pieczarki – 130g Przecier pomidorowy -20g Mąka pszenna -5g Filet z piersi kurczaka - 120g Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, papryka słodka, papryka

DYREKTOR SZKOŁY

mgr Agata Sadowska





	Korzeń pietruszki - 10g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.	wędzona, lubczyk, ziele angielskie, liść laurowy.
<b>Alergeny</b>	Gluten, seler	Gluten

**Czwartek 15.06**

	Zupa	II Danie
<b>Posiłek</b>	Zupa kalafiorowa z kaszą jaglaną i curry 250ml	Ziemniaki gotowane 150g Gotowany schab w delikatnym sosie chrzanowym 120g Surówka z białej kapusty z porem 150g  Woda 200ml Kisiel z owocami 120g
<b>Skład surowcowy</b>	Bulion warzywny (marchewka, seler, pietruszka, por, cebula, natka pietruszki) Kasza jaglana -40g Kalafior-30g Ziemniaki – 20g Por-10g Seler-10g	Ziemniaki gotowane -150g Schab wieprzowy -100g Bulion warzywny, śmietana 30%, chrzan -20ml Biała kapusta, por, oliwa z oliwek – 150g Przyprawy: sól, pieprz, czosnek
<b>Alergeny</b>	Gluten, seler, jajo	Gluten , mleko

**Piątek 16.06**

	Zupa	II Danie
<b>Posiłek</b>	Zupa z soczewicy z pieczoną papryką 250ml	Ryba pieczona w sosie cytrynowym 120g Ziemniaki gotowane 150g Marchewka gotowana 150g  Woda 200ml Gruszka 1 szt
<b>Skład surowcowy</b>	Bulion warzywny -180ml Soczewica czerwona -30g Papryka-30g Pomidory-20g Ziemniak- 20g Marchewka -10g Pietruszka-10g Seler-10g Czosnek-5g Przyprawy: sól, majeranek, czosnek, pieprz, lubczyk.	Ryba mintaj-90g Sok z cytryny, mąka pszenna, masło -30ml Ziemniaki gotowane-150g Marchewka-150g Przyprawy: sól, pieprz, lubczyk.
<b>Alergeny</b>	Gluten, seler	Mleko, jajko, gluten, ryba

Sporządził : Wiktoria Tarka  
Sprawdził dietetyk: Łukasz Zawidzki

DYREKTOR SZKOŁY  
  
mgr Agata Sadłowska