**Jadłospis
Szkoła Podstawowa nr 7**

**02.10 – 06.10 2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 02.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa pomidorowa z ryżem (250ml)**  | **Kotlet mielony (120g), ziemniaki (150g), buraczki(150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion mięsny-150mlRyż – 40gMarchewka-10g Pietruszka-10gSeler-10gKoncentrat pomidorowy – 10 gPrzyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier)Śmietanka – 5 g  | Mięso wieprzowe - 90g Jaja – 10 g Bułka 20gPrzyprawy: sól, pieprz, majeranek  |   |
| **Alergeny** |  | Seler, mleko,  | Gluten, jaja |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 03.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa fasolowa (250ml)** | **Racuchy (3 szt.)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | Bulion warzywny-170mlZiemniaki-20gMarchewka-30gPietruszka/seler-10gFasolka -20gMąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek  | Mleko 150 ml Woda 50 ml Jaja 1 sztMąka 100g Sól 5g Drożdże – 5 g  |  |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Gluten, jaja,  |  |
|  |  | **Deser**  | **Jabłko 1 szt**  |  |
|  **Środa 04.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek**  |   | **Barszcz ukraiński (250ml**) | **Pulpety w sosie białym(120g), ryż(150g)marchewka gotowana(150g)** |   |
| **Skład surowcowy**  |  | Bulion warzywny-150gFasola - 20gBuraki – 30g Marchewka- 10gSeler – 10g Pietruszka – 10g Natka pietruszki- 2gMąka pszenna -2g(Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, majeranek)  | Mięso 80g Bułka pszenna 20 g Jajo 10 g Ziemniaki 150g Marchew – 150g Przyprawy – sól, pieprz, opcjonalnie cukierSos: mąka pszenna, masło, śmietanka, bulion warzywny |  |
| **Alergeny**  |  | Gluten, seler,  | Gluten, jaja, mleko, seler,  |  |
|  |  | **Deser**  | **Budyń wanilinowy 100ml**  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Czwartek 05.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa ziemniaczana(250ml)** | **Makaron (150g) z sosem bolognese(150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion warzywny-170mlZiemniaki-30gMarchewka-30gPietruszka/seler-30gMąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.  | Makaron gotowany – 150g Mięso mielone – 100g Koncentrat pomidorowy – 20g Bulion warzywny – 30g Przyprawy- sól, pieprz, czosnek |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Laktoza, gluten , soja  |  |
|  |  | **Deser**  | **Gruszka 1 szt**  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Piątek 06.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa ogórkowa (250ml)** | **Ryba panierowana (120g), ziemniaki (150g), surówka z kapusty kiszonej (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion warzywny-140mlZiemniaki-30gOgórek kiszony - 30gMarchewka-20gSeler-10gPietruszka-10gPor-10gPrzyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, czosnek | Filet z morszczuka 90g Jajo 10g Bułka tarta 20g Przyprawy: sól, pieprz Ziemniaki 150 g Marchew 140 g Sól, cukier, cytryna – 10g  |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten,  | Ryby, gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | **Galaretka owocowa 100ml**  |  |

**Jadłospis
Szkoła Podstawowa nr 13**

**09.10 – 13.10 2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 09.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa jarzynowa (250ml)** | **Polędwiczka panierowana (120g)****Ziemniaki(150g) surówka z marchewki(150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion mięsny-150mlKapusta biała – 10g Fasolka – 10 g Ziemniaki-10gMarchewka-10g Pietruszka-10gSeler-10g Por-10g Przyprawy: sól, pieprz ,lubczyk, majeranek | Polędwiczka drobiowa – 90g Jajo – 10g Bułka tarta – 10g Mąka 5 g Przyprawy: sól, pieprz, 10g Ziemniaki 150g Marchew 130g Olej 5 g Cukier 7 g Sól 5 g Cytrynka 3 g  |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Gluten, jaja,  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 10.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa pomidorowa z makaronem (250ml)** | **Pulpety (120g) w sosie koperkowym, ziemniaki(150g), surówka z kapusty białej z marchewką (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | Bulion warzywny-170mlMakaron - 20g Marchewka-30gPietruszka/seler-20gKoncentrat pomidorowy – 10g Mąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.  | Mięso – 90g Jaja – 10g Bułka pszenna – 10g Mąka – 20g Koperek – 5 g Śmietanka 5 g  Ziemniaki 150g Sól 5 g Kapusta biała – 140g Marchew – 10 g  |  |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten, mleko, soja,  | Gluten, jaja  |  |
|  |  | **Deser** | **Jabłko 1 szt**  |  |
|  **Środa 11.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek**  |   | **Żurek z ziemniakami (250ml)** | **Pieczeń rzymska (120g), ziemniaki (150g), surówka z kiszonego ogórka (150g)** |   |
| **Skład surowcowy**  |  | Bulion warzywny-150mlZakwas żurkowy – 50ml Ziemniaki- 40gMarchewka- 10gNatka pietruszki- 2gMąka pszenna -2g(Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, majeranek)  | Mięso mieszane 90g Bułka pszenna 20 g Jajo 10 g Ziemniaki 150g Ogórek kiszony 140g Cebula- 10g Przyprawy – sól, pieprz, musztarda  |  |
| **Alergeny**  |  | Gluten, seler | Gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser** | **Galareta owocowa 100ml**  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Czwartek 12.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Podrosołek z kaszką manną(250ml)** | **Gołąbki odwrócone(120g) w sosie pomidorowym, ziemniaki(150g) surówka Colesław (150g)**  |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion warzywny-200mlZiemniaki-30gMarchewka-30gPietruszka/seler-20gPrzyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.  | Mięso mielone 70gRyż gotowany – 30g Kapusta 20g Śmietanka 10g Koncentrat pomidorowy – 10g Ziemniaki – 150g Kapusta biała – 130g Kukurydza – 10g Marchew 10g Przyprawy- sól, pieprz, czosnek |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | laktoza |  |
|  |  | **Deser** | **Gruszka 1 szt.** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Piątek 13.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Krupnik (250ml)** | **Jajko w sosie musztardowym, ziemniaki (150g), surówka z kapusty białej (150g)**  |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion warzywny-140mlKasz jęczmienna 20g Ziemniaki-30gMarchewka-20gSeler-10gPietruszka-10gPor-10gPrzyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, czosnek | Jajo – 2 szt. Musztarda 20gMąka 5 g Przyprawy: sól, pieprz Ziemniaki 150 g Kapusta biała 140gMarchew 10 g Sól, cukier, cytryna – 10g  |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten,  | Ryby, gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser** | **Budyń śmietankowy 100ml**  |  |

**Jadłospis
Szkoła Podstawowa nr 13**

**16.10 – 20.10 2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 16.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Kapuśniak z kiszonej kapusty (250ml)** | **Kotlety mielone (120g) ziemniaki (150g) buraczki (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion mięsny-150mlKiszona kapusta – 40g Ziemniaki-10gMarchewka-10g Pietruszka-10gSeler-10g Por-10g Przyprawy: sól, pieprz ,lubczyk, majeranek) | Mięso wieprzowe – 90g Mąka 5 g Bułka pszenna – 20g Jajo – 10g Przyprawy: sól, pieprz, majeranek - 10g Ziemniaki 150g Buraki gotowane 130g Olej 5 g Cukier 7 g Sól 5 g Cytrynka 3 g  |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Gluten, jaja.  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 17.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa owocowa (250ml)** | **Kotlet schabowy panierowany(120g) ziemniaki(150g), surówka z białej kapusty(150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | Woda -200 mlPrzyprawy: cukier Mieszanka owocowa 50g Skrobia ziemniaczana 5 g  | Schab – 90gJajo – 10g Bułka tarta – 10g Mąka 10g  Ziemniaki – 150g Kapusta biała – 140 g Marchew – 10g Sól, pieprz, cukier, cytrynka – 10g  |  |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Gluten, jaja  |  |
|  |  | **Deser** | **Brzoskwinia 100g** |  |
|  **Środa 18.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek**  |   | **Zupa Ryżanka (250ml)**  | **Kotlety pożarskie (120g), ziemniaki (150g), surówka z marchwi (150g)** |   |
| **Skład surowcowy**  |  | Bulion warzywny-170mlRyż – 20g Marchewka- 10gSeler – 10g Natka pietruszki- 2gMąka pszenna -2g(Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy)  | Mięso drobiowe 80g Bułka pszenna 20 g Jajo 10 g Ziemniaki 150g Przyprawy – sól, pieprz Marchew 140g Sól, cukier, cytrynka – 10g  |  |
| **Alergeny**  |  | Gluten, seler,  | Gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | **Kisiel owocowy – 100ml**  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Czwartek 19.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa koperkowa z makaronem(250ml)** | **Gulasz wieprzowy z warzywami (270g) kasza jęczmienna (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion warzywny-200mlkoperek – 5 g Makaron gotowany – 30g Marchewka-30gPietruszka/seler-20gMąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.  | Mięso wieprzowe – 90g Warzywa: marchew – 20g , seler, 20g, pietruszka 20g, Pomidor 20g Bulion warzywny 100 ml Kasza jęczmienna gotowana – 150g Przyprawy- sól, pieprz, czosnek |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Laktoza, seler, gluten  |  |
|  |  | **Deser** | **Śliwki - 100g**  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Piątek 20.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa brokułowa(250ml)** | **Ryba panierowana (120g)****ziemniaki (150g), surówka z kapusty kiszonej (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion warzywny-140mlZiemniaki-30gBrokuły – 30g Marchewka-20gSeler-10gPietruszka-10gPrzyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, czosnek | Ryba - filet 90gJaja 10g Bułka tarta – 20g Przyprawy: sól, pieprz Ziemniaki 150 g Kapusta kiszona 135g Marchew 10 g Olej 5g Sól, cukier opcjonalnie – 10g  |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten,  | Ryby, gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | **Budyń śmietankowy 100ml**  |  |

**Jadłospis
Szkoła Podstawowa nr 13**

**23.10 – 27.10 2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 23.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Krupnik 250ml** | **Bitki ze schabu(120g) w ciemnym sosie, ziemniaki(150g), buraczki(150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion mięsny-150mlKasza-50g Ziemniaki-10gMarchewka-10g Pietruszka-10gSeler-10g Por-10g Przyprawy: sól, pieprz ,lubczyk, majeranek) | Schab bez kości 90g Mąka 5 g Bulion warzywny 25 g Przyprawy: sól, pieprz, 10g Ziemniaki 150g Buraki gotowane 130g Olej 5 g Cukier 7 g Sól 5 g Cytrynka 3 g  |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Gluten,  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 24.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa jarzynowa(250ml** | **Naleśniki(3 szt.) z dżemem (10g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | Bulion warzywny-170mlZiemniaki-30gMarchewka-30gPietruszka/seler-20gKapusta biała – 20gKalafior-20g Mąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.  | Mleko 150 ml Woda 50 ml Jaja 1 sztMąka 100g Sól 5 g Dżem 10g  |  |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Gluten, jaja  |  |
|  |  | **Deser**  | **Jabłko 1 szt**  |  |
|  **Środa 25.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek**  |   | **Zupa z fasolki szparagowej (250ml)** | **Pulpety w sosie koperkowym (120g) ziemniaki(150g), surówka z marchwi (150g)** |   |
| **Skład surowcowy**  |  | Bulion warzywny-150mlFasolka szparagowa-40gZiemniaki- 40gMarchewka- 10gNatka pietruszki- 2gMąka pszenna -2g(Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy) | Mięso mielone 80g Bułka pszenna 20 g Jajo 10 g Koperek 5 g Mąka 5 g Ziemniaki 150g Przyprawy – sól, pieprz Marchew – 140g Przyprawy – 10g Śmietanka 10g  |  |
| **Alergeny**  |  | Gluten, seler | Gluten, jaja mleko  |  |
|  |  | **Deser**  | **Galaretka truskawkowa 100ml** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Czwartek 26.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | Zupa ziemniaczana (250ml) | **Kurczak w sosie słodko kwaśnym (270g) ryż na sypko(150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion warzywny-170mlZiemniaki-30gMarchewka-30gPietruszka/seler-30gMąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.  | Makaron gotowany – 300g Szpinak 50g Olej 20g Śmietanka 10g Przyprawy- sól, pieprz, czosnek |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | laktoza |  |
|  |  | **Deser**  | **Gruszka 1 szt.** |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Piątek 27.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa fasolowa (250ml)**  | **Gzik z cebulą (150g), ziemniaki (150g)**  |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion warzywny-140mlZiemniaki-30gFasola biała – 20g Marchewka-20gSeler-10gPietruszka-10gPor-10gPrzyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, czosnek | Twaróg / biały ser – 130g Cebula 10g Śmietanka – 12 % - 10g Przyprawy: sól, pieprz Ziemniaki 150 g   |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten,  | Ryby, gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | **Budyń wanilinowy 100ml** |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 13**

**30.10 – 31.10 2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 30.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Rosół z makaronem (250ml)** | **Kurczak w przyprawie gyros (120g) ziemniaki (150g) surówka z marchwi i selera (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Woda -200mlPorcja rosołowa Marchewka-30gPietruszka/seler-20gCebula – 10g Por – 10g Makaron – 20g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy.  | Kurczak – 90gPrzyprawa gyros – 10g Cebula – 20g Ziemniaki – 150g Marchew 100g Seler – 40g Przyprawy – 10g  |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten, seler, soja,  | Soja, seler,  |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 31.10** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa pomidorowa z makaronem (250ml)** | **Kotlet Kargul(120g), ziemniaki (150g) , surówka Colesław(150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | Bulion warzywny-170mlMakaron - 20g Marchewka-30gPietruszka/seler-20gKoncentrat pomidorowy – 10g Mąka pszenna-5g Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy | Filet z kurczaka 90g Jajo 10g Bułka tarta 20g Przyprawy: sól, pieprz Ziemniaki 150 g Kapusta biała – 130g Marchew – 10 g Kukurydza – 10g Sól, cukier, cytryna – 10g  |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten,  | Ryby, gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | **Jabłko 1 szt** |  |