**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-150ml  Ryż – 40g  Marchewka-10g  Pietruszka-10g Seler-10g  Koncentrat pomidorowy – 10 g  Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier)  Śmietanka – 5 g | | | | Mięso wieprzowe - 90g  Jaja – 10 g  Bułka 20g  Przyprawy: 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-170ml Ziemniaki-20g Marchewka-30g Pietruszka/seler-10g  Fasolka -20g  Mąka pszenna-5g  Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, majeranek | | | Mleko 150 ml  Woda 50 ml  Jaja 1 szt  Mąka 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-150g  Fasola - 20g  Buraki – 30g  Marchewka- 10g  Seler – 10g  Pietruszka – 10g  Natka pietruszki- 2g  Mąka 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 cukier  Sos: 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-170ml Ziemniaki-30g Marchewka-30g Pietruszka/seler-30g  Mąka 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-140ml Ziemniaki-30g  Ogórek kiszony - 30g Marchewka-20g Seler-10g Pietruszka-10g  Por-10g  Przyprawy: 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-150ml  Kapusta biała – 10g  Fasolka – 10 g  Ziemniaki-10g Marchewka-10g  Pietruszka-10g Seler-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-170ml Makaron - 20g  Marchewka-30g Pietruszka/seler-20g  Koncentrat 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-150ml  Zakwas żurkowy – 50ml  Ziemniaki- 40g  Marchewka- 10g  Natka pietruszki- 2g  Mąka 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-200ml Ziemniaki-30g Marchewka-30g Pietruszka/seler-20g  Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. | | | | Mięso mielone 70g  Ryż 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-140ml  Kasz jęczmienna 20g  Ziemniaki-30g  Marchewka-20g Seler-10g Pietruszka-10g  Por-10g  Przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, czosnek | | | | Jajo – 2 szt.  Musztarda 20g  Mąka 5 g  Przyprawy: sól, pieprz  Ziemniaki 150 g  Kapusta biała 140g  Marchew 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-150ml  Kiszona kapusta – 40g  Ziemniaki-10g Marchewka-10g  Pietruszka-10g Seler-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 ml Przyprawy: cukier  Mieszanka owocowa 50g  Skrobia ziemniaczana 5 g | | | Schab – 90g  Jajo – 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-170ml  Ryż – 20g  Marchewka- 10g  Seler – 10g  Natka pietruszki- 2g  Mąka 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-200ml koperek – 5 g  Makaron gotowany – 30g  Marchewka-30g Pietruszka/seler-20g  Mąka 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-140ml Ziemniaki-30g  Brokuły – 30g  Marchewka-20g Seler-10g Pietruszka-10g  Przyprawy: sól, ziele angielskie, pieprz, liść laurowy, lubczyk, czosnek | | | | Ryba - filet 90g  Jaja 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-150ml  Kasza-50g  Ziemniaki-10g Marchewka-10g  Pietruszka-10g Seler-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-170ml Ziemniaki-30g Marchewka-30g Pietruszka/seler-20g  Kapusta biała – 20g Kalafior-20g  Mąka pszenna-5g  Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. | | | Mleko 150 ml  Woda 50 ml  Jaja 1 szt  Mąka 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-150ml  Fasolka szparagowa-40g  Ziemniaki- 40g  Marchewka- 10g  Natka pietruszki- 2g  Mąka 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-170ml Ziemniaki-30g Marchewka-30g Pietruszka/seler-30g  Mąka 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-140ml Ziemniaki-30g  Fasola biała – 20g  Marchewka-20g Seler-10g Pietruszka-10g  Por-10g  Przyprawy: 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 -200ml Porcja rosołowa  Marchewka-30g Pietruszka/seler-20g  Cebula – 10g  Por – 10g  Makaron – 20g  Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy. | | | | Kurczak – 90g  Przyprawa 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-170ml Makaron - 20g  Marchewka-30g Pietruszka/seler-20g  Koncentrat 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** |  |