**Jadłospis   
Szkoła Podstawowa nr 7**

**02.11 – 03.11 2023**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek 02.11** | | |  |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa jarzynowa (250ml)** | | | | **Schab pieczony w ciemnym sosie (120g), ziemniaki(150g), buraczki (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa jarzynowa 250ml**   * Bulion 150ml * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Kalafior 10g * Fasolka szparagowa 10g * Seler 20 g * Ziemniaki 10g * Przyprawy: sól, pieprz, | | | | **Schab pieczony w ciemnym sosie 120g**   * Schab 120g * Przyprawy – sól, pieprz, * Mąka 5g   **Ziemniaki 150g**  **Buraczki – 150g**   * buraki czerwone 150g   sól, cukier, cytryna |  |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten, | | | |  |  |
|  |  | **Deser** | | | | **Gruszka** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Piątek 03.11** |  | |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | **II Danie** | |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa kalafiorowa (250ml)** | | | **Ryba panierowana (120g), ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty(150g)** | |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa kalafiorowa 250ml**   * Bulion 150ml * Kalafior 30g * Ziemniaki 20g * Marchew 20g * Pietruszka 10g * Seler 20 g * Przyprawy – sól, pieprz, | | | **Ryba panierowana 120g**   * Filet rybny 90g * Jaja 10g * Bułka tarta 20g   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z kiszonej kapusty(150g)**   * Kapusta kiszona 130g * Marchew 20g * Pieprz, olej, cukier opcjonalnie, | |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | Jaja, ryby, gluten | |  |
|  |  | **Deser** | | | **Budyń waniliowy 100 ml** | |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**06 – 10.11.2023**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek 06.11** | | |  |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa ziemniaczana (250ml)** | | | | **Makaron (150g) z sosem bolognese (270g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa ziemniaczana (250ml)**   * Bulion 150 ml * Ziemniaki 40g * Marchew 20g * Seler 20g * Pietruszka 20g * Przyprawy: sól, pieprz, | | | | **Makaron 150g**  **Sos bolognese 270g**   * Mięso mielone 100g * Cebula 40g * Koncentrat pomidorowy 20g * Bulion warzywny 50 ml * Przyprawy: sól, pieprz, |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | | Gluten, seler, |  |
|  |  |  | | | |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek 07.11** | | |  |  |  | | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa pomidorowa z makaronem (250ml)** | | | | **Kotlet schabowy (120g), ziemniaki (150g), surówka z kapusty białej (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa pomidorowa 250ml**   * Bulion 150ml * Marchew 20g * Pietruszka 10g * Seler 20 g * Koncentrat pomidorowy 20g * Makaron 20g * Przyprawy – sól, cukier, pieprz | | | | **Kotlet schabowy 120g**   * Schab b/k 90g * Jajo 10g * Bułka tarta 20g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z kapusty białej 150g**   * Kapusta biała 130g * Marchew 15 g * Natka pietruszki 5 g * Przyprawy: sól, pieprz, cukier, cytrynka |  |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | | | | Gluten, jaja, |  |
|  |  | **Deser** | | | | **Budyń śmietankowy 100ml** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Środa 08.11** | | |  |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa „Ryżanka” (250ml)** | | | | **Kotlety pożarskie (120g), ziemniaki (150g),**  **surówka z marchwi (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa ryżanka 250ml**:   * Bulion 150ml * Ryż 30g * Marchew 20g * Pietruszka 10g * Seler 20 g * Natka pietruszki 3 g * Przyprawy – sól, pieprz, | | | | **Kotlety pożarskie 120g**   * Mięso drobiowe 80g * Bułka pszenna namoczona 20g * Jaja 20g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z marchwi 150g**   * Marchew 145g * Przyprawy: sól, cukier, cytrynka, olej 5 g |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | | Gluten, jaja, |  |
|  |  | **Deser** | | | | **Banan** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek 09.11** |  | |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | **II Danie** | |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa fasolowa (250ml)** | | | **Naleśniki z dżemem 3 szt.** | |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa fasolowa 250ml**   * Bulion 150ml * Fasola biała 30g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 10 g * Przyprawy – sól, pieprz, | | | **Naleśniki 3 szt.**   * Mleko 150 ml * Woda 50ml * Jaja 5 szt. * Mąka 60g * Sól – opcjonalnie oraz cukier * Dżem owocowy 40g | |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | Gluten, jaja, | |  |
|  |  | **Deser** | | | **Gruszka** | |  |
| **Piątek 10.11** |  | |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | **II Danie** | |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa koperkowa z makaronem (250ml)** | | | **Ryba panierowana (120g) , ziemniaki (150g),**  **surówka z kapusty kiszonej (150g)** | |  |
| **Skład  surowcowy** |  | **Zupa koperkowa 250ml:**   * Bulion 170ml * Makaron 20g * Koperek 10g * Marchew 10g * Pietruszka 10g * Seler 10 g * Przyprawy – sól, pieprz, | | | **Ryba panierowana 120g**   * Filet rybny 90g * Jaja 10g * Bułka tarta 20g   **Surówka z kapusty kiszonej 150g**   * Kapusta kiszona 130g * Marchew 20g * Pieprz, olej, cukier opcjonalnie | |  |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten, | | | Ryby, jaja, gluten | |  |
|  |  | **Deser** | | | **Galaretka agrestowa 100ml** | |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**13 – 17.11.2023**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek 13.11** | | |  |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa kalafiorowa (250ml))** | | | | **Gzik z cebulą (270g), ziemniaki (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa kalafiorowa 250ml:**   * Bulion 150ml * Kalafior 30g * Marchew 10g * Pietruszka 10g * Seler 10 g   Przyprawy – sól, pieprz, | | | | **Gzik z cebulą 270g**   * Twaróg 190g * Cebula 40g * Śmietanka 40g * Przyprawy: sól, pieprz,   **Ziemniaki 150g** |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | | Twaróg, mleko, |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek 14.11** | | |  |  |  | | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Podrosołek z kaszą manną (250ml)** | | | | **Gołąbki odwrócone (120g), ziemianki (150g),**  **surówka z marchewki (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Podrosołek 250ml:**   * Bulion 150ml * Kasza manna 30g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 20 g * Natka pietruszki – 3g * Przyprawy – sól, pieprz | | | | **Gołąbki odwrócone 120g**   * Mięso 70g * Ryż 40g * Jajo 10g * Sól, pieprz, majeranek * Mąka 5g * Kapusta biała 10g * Koncentrat pomidorowy 10g   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z marchewki 150g**   * Marchew 150 g * Cukier, sól, cytrynka |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | | Jaja, gluten, |  |
|  |  | **Deser** | | | | **Jabłko** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Środa 15.11** | | |  |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa z fasolki szparagowej (250ml)** | | | | **Pieczeń rzymska (120g), ziemniaki (150g),**  **surówka Colesław (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa z fasolki szparagowej 250ml:**   * Bulion 150ml * Fasolka szparagowa 30g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 20 g * Mąka 5 g * Przyprawy – sól, pieprz, | | | | **Pieczeń rzymska 120g**   * Mięso wieprzowe 80g * Bułka pszenna moczona 15g * Jajo 10g * Mąka 5 g * Musztarda 5 g   **Ziemniaki 150g**  **Surówka Colesław 150g:**   * Kapusta biała 125g * Marchew 15 g * Kukurydza 5 g * Przyprawy sól cukier, pieprz, * majonez 5 g |  |
| **Alergeny** |  | Seler | | | | Gluten, jaja, |  |
|  |  | **Deser** | | | | **Kisiel owocowy 100ml** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek 16.11** |  | |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | **II Danie** | |  |
| **Posiłek** |  | **Kapuśniak z kiszonej kapusty (250ml)** | | | **Kotlety mielone (120g), ziemniaki (150g),**  **marchewka z groszkiem (150g)** | |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Kapuśniak 250ml**:   * Bulion 150ml * Kapusta kiszona 30g * Koncentrat pomidorowy 10g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 20 * Przyprawy – sól, cukier, pieprz | | | **Kotlet mielony 120g**   * Mięso mielone 90g * Bułka pszenna 10g * Jaja 10g * Cebula 10g * Przyprawy – sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Marchewka z groszkiem 150g**:   * Marchew 100g * Groszek 50g * Sól, cukier, * Masło | |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | Jaja, gluten, | |  |
|  |  | **Deser** | | | **Budyń waniliowy 100ml** | |  |
| **Piątek 17.11** |  | |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | **II Danie** | |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa grochowa (250ml)** | | | **Ryba panierowana (120g), ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty (150g)** | |  |
| **Skład  surowcowy** |  | **Zupa grochowa 250ml**:   * Bulion 150ml * Groch 30g * Ziemniaki 20g * Marchew 10g * Seler 20g * Por 20g * Przyprawy: sól, pieprz, | | | **Ryba panierowana 120g**   * Filet rybny 90g * Jaja 10g * Bułka tarta 20g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z kiszonej kapusty150g:**   * Kapusta kiszona 130g * Marchew 20g * Sól, cukier, pieprz, olej | |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | Ryby, jaja, gluten, | |  |
|  |  | **Deser** | | | **Banan** | |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**20 – 24.11.2023**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek 20.11** | | |  |  |  | | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** | |  |
| **Posiłek** |  | **Podrosołek (250ml)** | | | | **Polędwiczka panierowana (120g), ziemniaki(150g),**  **surówka z białej kapusty (150g)** | |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Podrosołek 250ml:**   * Bulion 150ml * Kasza manna 20g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 20 g * Natka 3 g * Przyprawy – sól pieprz, lubczyk | | | | | **Polędwiczka panierowana 120g**   * Polędwiczka drobiowa 90g * Bułka pszenna 20g * Jajo 10g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z kapusty białej 150g**   * Kapusta biała 120g * Marchew 30g * Sól, cukier, olej cytrynka |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | | Gluten, jaja, | |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek 21.11** | | |  |  |  | | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa brokułowa (250ml),** | | | | **Gulasz wieprzowy z warzywami (270g),**  **Kasza jęczmienna (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa brokułowa 250ml:**   * Bulion 150ml * Brokuły 30g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 10 g * Przyprawy – sól, pieprz | | | | **Gulasz wieprzowy 270g**   * Mięso 100g * Ogórek kiszony 50g * Papryka 30g * Cebula 20g * Marchewka 50g * Mąka 5 g * Bulion 30g   **Kasza jęczmienna 150g** |  |
| **Alergeny** |  | Gluten, | | | | Gluten, |  |
|  |  | **Deser** | | | | **Kisiel z musem jabłkowym 100ml** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Środa 22.11** | | |  |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa jarzynowa (250ml)** | | | | **Pulpety w sosie pomidorowym (120g), ziemniaki (150g),**  **surówka z kapusty białej (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa jarzynowa 250ml**:   * Bulion 150ml * Kapusta biała 40g * Fasolka szparagowa 30g * Marchew 20g * Pietruszka 10g * Seler 10 g * Przyprawy – sól, pieprz, | | | | **Pulpety w sosie pomidorowym 120g**   * Mięso mielone 80g * Cebula 10 g * Bułka pszenna 10 * Jajo 10g * Bulion warzywny 50g * Koncentrat pomid. 10 g * Sól, pieprz,   **Ziemniaki 100g**  **Surówka z kapusty białej 150g:**   * Kapusta biała 120g * Marchew 25g * Natka pietruszki 5 g * Sól, cukier, olej, cytrynka |  |
| **Alergeny** |  | Seler | | | | Jaja, gluten, seler |  |
|  |  | **Deser** | | | | **Banan** |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek 23.11** |  | |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | **II Danie** | |  |
| **Posiłek** |  | **Krupnik (250ml)** | | | **Racuchy z cukrem (3 szt.)** | |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Krupnik 250ml:**   * Bulion 150ml * Kasza jęczmienna 20g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 10 g * Przyprawy – sól, pieprz, | | | **Racuchy 3 szt.**   * Mleko 150ml * Mąka 60g * Jaja 1 szt. * Sól, cukier * Drożdże 3g * Cukier 5g | |  |
| **Alergeny** |  | Seler | | | Mleko, jaja, gluten | |  |
|  |  | **Deser** | | | **Gruszka** | |  |
| **Piątek 24.11** |  | |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | **II Danie** | |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa pomidorowa z ryżem (250ml)** | | | **Ryba panierowana (120g), ziemniaki(150g),**  **Surówka z kiszonej kapusty (150g)** | |  |
| **Skład  surowcowy** |  | **Zupa pomidorowa 250ml:**   * Bulion 150ml * Marchew 10g * Pietruszka 10g * Seler 10 g * Ryż 20g * Koncentrat pomidorowy 20g * Przyprawy – sól, pieprz | | | **Ryba panierowana 120g**   * Filet rybny 90g * Jaja 10g * Bułka tarta 20g * Sól, pieprz   **Surówka z kiszonej kapusty 150g**   * Kapusta kiszona 130g * Marchew 20g * Olej, cukier, pieprz, sól   **Ziemniaki 150g** | |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | Gluten, jaja, ryby | |  |
|  |  | **Deser** | | | **Galaretka owocowa 100ml** | |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**27 – 30.11.2023**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Poniedziałek 27.11** | | |  |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa z fasolki szparagowej (250ml)** | | | | **Kurczak w sosie słodko- kwaśnym(120g), ryż na sypko(150g), surówka z marchwi (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa z fasolki szparagowej 250ml:**   * Bulion 150ml * Fasolka szparagowa 30g * Ziemniaki 10 * Marchew 10g * Pietruszka 10g * Seler 10 g * Przyprawy – sól, pieprz | | | | **Kurczak słodko – kwaśny 120g**   * Filet z kurczaka – 60g * Cebula 20g * Papryka 10g * Kukurydza 10g * Groszek 10g * Ogórek konserwowy 10g * Bulion warzywny 20g * Koncentrat pomidorowy 10g * Skrobia ziemniaczana 5 g   **Ryż 150g**  **Surówka z marchwi 150g**   * Marchew 150g * Sól, cukier, cytrynka |  |
| **Alergeny** |  | Seler, | | | | Seler, |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Wtorek 28.11** | | |  |  |  | | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa ziemniaczana (250ml)** | | | | **Kotlet Kargul (120g), ziemniaki(150g), Surówka wiosenna z kapusty białej (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa ziemniaczana250ml:**   * Bulion 150ml * Ziemniaki 40g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 10 g * Przyprawy – sól, pieprz, | | | | **Kotlet Kargul 120g**   * Filet z kurczaka 80g * Jaja 10g * Papryka 20g * Mąka 10g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Surówka wiosenna z białej kapusty 150g**   * Kapusta biała 110g * Kukurydza 15g * Ogórek zielony 15g * Rzodkiewka 10g * Marchew 10g * Przyprawy: sól, cukier, pieprz, cytrynka, olej |  |
| **Alergeny** |  | Seler | | | | Gluten, jaja, |  |
|  |  | **Deser** | | | | **Banan** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Środa 29.11** | | |  |  |  | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa owocowa z makaronem (250ml)** | | | | **Kotlety z jaj (120g), ziemniaki (150g) ,**  **surówka z marchwi i selera (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa owocowa** 250ml:   * Woda 150ml * Mieszanka owocowa 100g * Cukier * Makaron 20g * Skrobia ziemniaczana 5 g | | | | **Kotlety z jaj 120g**   * Jaja 2 szt. * Cebula zeszklona 20g * Bułka pszenna 10g * Skrobia 3g * Natka pietruszki 5 g * Bułka tarta 10g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z marchwi i selera 150g**   * Marchew 90g * Seler 60g * Sól, cukier * Cytrynka, olej |  |
| **Alergeny** |  | Truskawka, gluten | | | | Gluten, jaja, |  |
|  |  | **Deser** | | | | **Budyń śmietankowy 100 ml** |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek 30.11** | | |  |  |  | | |
|  |  | **Zupa** | | | | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Rosół z makaronem (250ml)** | | | | **Kurczak w przyprawie gyros (120g), ziemniaki (150g), buraczki(150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Rosół z makaronem 250ml:**   * Bulion 150ml * Makaron 20 g * Marchew 10g * Pietruszka 10g * Seler 10 g * Przyprawy – sól, pieprz | | | | **Kurczak w przyprawie gyros 120g**  **Ziemniaki 150g**  **Buraczki 150g**   * Buraki 130g * Cebula 20g * Olej * Sól, cukier, cytrynka |  |
| **Alergeny** |  | Gluten, jaja, seler | | | | Soja, |  |
|  |  | **Deser** | | | | **Jabłko** |  |

|  |  |
| --- | --- |
| **Sporządził** | **Zatwierdził** |
| Mariusz Wojdowski | Łukasz Zawidzki |