**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 |