**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**01.12.2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   **Piątek 01.12** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa kalafiorowa (250ml)** | **Ryba panierowana (120g), ziemniaki (150g),** **surówka z kiszonej kapusty (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Kalafiorowa 250ml*** Bulion 150ml
* Kalafior 30g
* Ziemniaki 10g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Mąka 5 g
* Przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie,
 | **Ryba panierowana 120g*** Filet rybny - mintaj 80g
* Jaja 20g
* Bułka tarta 20g
* Sól, pieprz
* **Ziemniaki 150g**

**Surówka z kiszonej kapusty 150g*** Kapusta kiszona 130g
* Marchew 20 g
* Sól, pieprz, olej, cukier opcjonalnie
 |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Gluten, seler, ryby |  |
|  |  | **Deser**  | Budyń waniliowy 100ml  |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**04 – 08.2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 04.12** |  |  |  |
|  |  | **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, majeranek
 |  **Makaron 150g****Sos bolognese 270 g*** Mięso mielone 100g
* Cebula 50g
* Koncentrat pomidorowy 40g
* Bulion warzywny 80 ml
* Przyprawy: sól, pieprz, bazylia, oregano.
 |  |
| **Alergeny** |  | Seler | Gluten |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 05.12** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa pomidorowa ryżem (250ml)** | **Filet panierowany (120g), ziemniaki (150g),** **surówka z kapusty białej (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Zupa pomidorowa 250ml*** Bulion 150ml
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Koncentrat pomidorowy 20g
* Ryż 20 g
* Przyprawy – sól, cukier, pieprz
 | **Filet panierowany (120g)*** Filet z kurczaka 80g
* Jajo 20g
* Bułka tarta 20g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Surówka z kapusty białej 150g*** Kapusta biała 130g
* Marchew 20 g
* Przyprawy: sól, pieprz, cukier, cytrynka
 |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Gluten, seler, jaja  |  |
|  |  | **Deser**  | Banan 100g  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Środa 06.12** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Podrosołek z kaszą manną (250ml)** | **Kotlety pożarskie (120g), ziemniaki (150g),** **surówka z marchwi (150g)**  |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Podrosołek z kaszą manną 250ml**:* Bulion 160ml
* Kasza manna 30g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Natka pietruszki 3 g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Kotlety pożarskie 120 g*** Mięso drobiowe 90g
* Bułka pszenna namoczona 25g
* Jaja 5g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Surówka z marchwi 150g*** Marchew 150 g
* Przyprawy: sól, cukier, cytrynka,
 |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | Mandarynka 1 szt.  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Czwartek 07.12** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa fasolowa (250ml)** | **Naleśniki z dżemem 3 szt.** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Zupa fasolowa 250ml*** Bulion 150ml
* Fasola biała 30g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Naleśniki 3 szt.*** Mleko 150 ml
* Woda 50ml
* Jaja 1 szt.
* Mąka 60g
* Sól, opcjonalnie oraz cukier
* Dżem owocowy 40g
 |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Gluten, mleko |  |
|  |  | **Deser**  | Jabłko 100g  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Piątek 08.12**  |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa koperkowa (250ml)** | **Paluszki rybne (120g), ziemniaki (150g),** **surówka z kapusty kiszonej (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa koperkowa 250ml:*** Bulion 150ml
* Ziemniaki 20g
* Koperek 10g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Paluszki rybne 120g*** Filet rybny – mintaj 80g
* Jaja 20g
* Bułka tarta 20g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Surówka z kapusty kiszonej 150g** * Kapusta kiszona 130g
* Marchew 20 g
* Sól, pieprz, olej, cukier opcjonalnie
 |  |
| **Alergeny** |  |  Seler  | Gluten, jaja |  |
|  |  | Deser | Galaretka agrestowa 100g  |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**11 – 15.12.2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 11.12** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa kalafiorowa (250ml))**  | **Gzik z cebulą (270g), ziemniaki (150g)**  |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Zupa kalafiorowa250ml:*** Bulion 150ml
* Kalafior 30g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Przyprawy – sól, pieprz, lubczyk
 | **Gzik z cebulą 270g*** Twaróg 170g
* Cebula 30g
* Śmietanka 20g
* Przyprawy: sól, pieprz,

**Ziemniaki 150g**  |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Twaróg, mleko |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 12.12** |  |  |  |
|  |  | **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**  | Banan 100g  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Środa 13.12** |  |  |  |
|  |  | **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
* 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 120g
* Marchew 20 g
* Kukurydza 5 g
* Przyprawy sól cukier, pieprz
* majonez 5 g
 |   |
|  **Alergeny** |  | Seler | Gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | Kisiel owocowy 100g  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Czwartek 14.12** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Kapuśniak z kiszonej kapusty (250ml)** | **Kurczak w sosie słodko – kwaśnym (270g), ryż (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Kapuśniak 250ml**:* Bulion 150ml
* Kapusta kiszona 30g
* Koncentrat pomidorowy 10g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20 g
* Przyprawy – sól, cukier, pieprz
 | **Kurczak w sosie słodkokwaśnym 270g*** Filet z kurczaka 100g
* Cebula 50g
* Papryka 20g
* Groszek 20g
* Kukurydza 20g
* Ogórek konserwowy 20g
* Bulion warzywny 30g
* Koncentrat pomidorowy 10g
* Mąka ziemniaczana 5 g

**Ryż 150g** |  |
| **Alergeny** |  | Seler | Seler |  |
|  |  | **Deser** | Mandarynka 1 szt.  |  |
|  **Piątek 15.12** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek**  |   | **Zupa grochowa (250ml)** | **Ryba w jarzynach (120g) w jarzynach (150g),** **ziemniaki (150g)** |   |
| **Skład surowcowy**  |  | **Zupa grochowa 250ml**:* Bulion 150ml
* Groch 30g
* Ziemniaki 20g
* Marchew 10g
* Seler 20g
* Por 20g
* Przyprawy: sól, pieprz,
 | **Ryba w jarzynach :*** Filet z Mintaja 120g
* Marchew 40g
* Por 40g
* Seler 40
* Pulpa pomidorowa 30g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g** |  |
| **Alergeny**  |  | Seler | Ryby, jaja, gluten |  |
|  |  | **Deser**  | Jabłko 100g  |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**18 -22.12 2023**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 18.12** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Barszcz ukraiński (250ml)**  | **Filet drobiowy panierowany (120g), ziemniaki (150g),** **buraczki (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Barszcz ukraiński 250ml:*** 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
 | **Polędwiczka panierowana 120g*** Filet drobiowy 80g
* Bułka pszenna 20g
* Jajo 20g
* Sól, pieprz

 **Ziemniaki 150g****Buraczki 150g*** Buraki gotowane 150g
* Sól, cukier, olej cytrynka
 |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Gluten, jaja |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 19.12** |  |  |  |
|  |  | **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 40g
* Papryka 30g
* Cebula 20g
* Marchewka 30g
* Mąka 5 g
* Bulion 30g

**Kasza jęczmienna 150g** |   |
| **Alergeny** |  | Gluten, seler | Gluten |  |
|  |  | **Deser**  | Kisiel owocowy 100g  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Środa 20.12** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Rosół z makaronem (250ml)** | **Pulpety w sosie pomidorowym (120g), ziemniaki (150g),** **surówka z marchewki i selera (150g)**  |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Rosół z makaronem 250ml**:* Bulion mięsny 170ml
* Makaron 40 g
* Pietruszka 20g
* Seler 20 g
* Marchew 10g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Pulpety w sosie pomidorowym 120g*** Mięso mielone 80g
* Cebula 10 g
* Bułka pszenna 10 g
* Jajo 10g
* Bulion warzywny 30 g
* Koncentrat pomid. 10 g
* Sól, pieprz,

**Ziemniaki 150g****Surówka z marchewki i seler 150g:*** Seler 50 g
* Marchew 100 g
* Sól, cukier, olej, cytrynka
 |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Jaja, gluten, mleko |  |
|  |  | **Deser**  | Banan 100g  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Czwartek 21.12** |  |  |  |
|  |  | **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**  | Mandarynka 1 szt.  |  |
|  **Piątek 22.12** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek**  |   | **Zupa pomidorowa z makaronem (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
* Makaron 20g
* Koncentrat pomidorowy 20g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Paluszki rybne 120g*** Filet rybny – mintaj 80g
* Jaja 20g
* Bułka tarta 20g
* Sól, pieprz

**Surówka z kiszonej kapusty 150g*** Kapusta kiszona 130g
* Marchew 20 g
* Olej, cukier, pieprz

**Ziemniaki 150g** |  |
| **Alergeny**  |  | Seler | Gluten, jaja, ryby  |  |
|  |  | **Deser**  | Galaretka owocowa 100g  |  |

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