**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 |