**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**02 – 05.01.2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|   **Wtorek 02.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa kalafiorowa (250 ml)** | **Kurczak Gyros (120g), ziemniaki (150g),** **surówka z marchwi (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
 | **Kurczak Gyros 120g*** Filet drobiowy 120g
* Przyprawa Gyros
* Sól, pieprz,
* **Ziemniaki 150g**
* **Surówka z marchwi 150g**
* Marchew 150g
* sól, cukier
 |   |
| **Alergeny** |  | Seler, gluten | Soja |  |
|  |  | **Deser**  | Jabłko 100g |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Środa 03.01** |  |  |  |
|  |  | **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*** Mięso mielone 90g
* Cebula 20g
* Koncentrat pomidorowy 20g
* Bulion warzywny 60 ml
* Przyprawy: sól, pieprz, bazylia, oregano
 |  |
| **Alergeny** |  | Seler | Gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | Mandarynka 1 szt. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Czwartek 04.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa pomidorowa ryżem (250ml)** | **Polędwiczka panierowana (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
 | **Polędwiczka panierowana 120g*** Polędwiczka drobiowa 100
* Jajo 10g
* Bułka tarta 10g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Surówka z kapusty białej 150g*** Kapusta biała 100g
* Marchew 50g
* Przyprawy: sól, pieprz, cukier, cytrynka
 |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | Banan 100g |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Piątek 05.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Rosół z makaronem (250ml)** | **Paluszki rybne (120g), ziemniaki (150g),** **surówka z kiszonej kapusty (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Rosół z makaronem 250ml:*** Bulion 150ml
* Makaron 20 g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Paluszki rybne 120g*** Filet rybny – mintaj 80g
* Bułka tarta 20g
* Jaja 20g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Surówka z kiszonej kapusty 150g*** Kiszona kapusta 120g
* Marchew 30g
* Pieprz, cukier,
 |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Ryby, jaja, gluten  |  |
|  |  | **Deser**  | Budyń śmietankowy 100ml |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**08-12.01.2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 08.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa koperkowa 250ml** | **Kotlety pożarskie (120g), ziemniaki(150g),** **surówka z marchwi (150g)**  |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Zupa koperkowa 250ml*** Bulion 150ml
* Koperek 30g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Kotlety pożarskie 120g** * Mięso drobiowe 80g
* Bułka moczona 20g
* Jaja 20g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Surówka z marchwi 80g*** Marchew 150g
* Cukier, sól
 |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | Jabłko 100g |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 09.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa z fasolki szparagowej (250ml)** | **Kotlet mielony (120g), ziemniaki (150g),** **surówka Colesław (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa z fasolki szparagowej 250ml:*** Bulion 150ml
* Fasolka szparagowa 30g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Mąka 5 g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Kotlet mielony 120g*** Mięso wieprzowe 90g
* Bułka pszenna moczona 10g
* Jajo 10g
* Mąka 5 g
* Musztarda 5 g
* Margaryna 5 g

**Ziemniaki 150g****Surówka Colesław150g*** Kapusta biała 100g
* Marchew 15 g
* Kukurydza 5 g
* Przyprawy sól cukier, pieprz
 |  |
| **Alergeny** |  | Seler | Gluten, jaja  |  |
|  |  | **Deser** | Galaretka agrestowa 100ml |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Środa 10.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa ogórkowa (250ml))**  | **Gzik z cebulą (270g), ziemniaki (150g)**  |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Zupa ogórkowa 250ml:*** Bulion 150ml
* Ogórek kiszony 30g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Gzik z cebulą 270g*** Twaróg 190g
* Cebula 50g
* Śmietanka 30g
* Przyprawy: sól, pieprz,

**Ziemniaki 150g** |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Mleko |  |
|  |  | **Deser**  | Mandarynka 1 szt. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek 11.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Podrosołek z kaszą manną(250ml)** | **Gołąbki odwrócone (120g), ziemianki (150g),** **surówka kapusty białej (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Podrosołek 250ml:*** Bulion 150ml
* Kasza manna 20g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Mąka 5 g
* Natka pietruszki – 3g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Gołąbki odwrócone 80g*** Mięso 60g
* Ryż 40g
* Jajo 10g
* Sól, pieprz, majeranek
* Mąka 5g
* Kapusta biała 10g
* Koncentrat pomidorowy 10g

**Ziemniaki 150g****Surówka z kapusty białej 150g*** Marchew 20 g
* Kapusta biała 130g

Cukier, sól, cytrynka  |   |
| **Alergeny** |  | Seler | Gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | Banan 100g  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Piątek 12.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa jarzynowa (250ml)** | **Ryba panierowana (120g), ziemniaki (150g),** **Surówka z kapusty kiszonej (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Zupa jarzynowa 250ml:*** Bulion 150ml
* Kalafior 20g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Mąka 5 g
* Przyprawy – sól, pieprz, lubczyk,
 | **Ryba panierowana 120g*** Filet rybny- mintaj 100g
* Bułka pszenna 10g
* Jajo 10g
* Sól, pieprz,

**Ziemniaki 150g****Surówka z kapusty 150g:*** Kapusta kiszona 130g
* Marchew 20 g

Sól cukier, pieprz |   |
|  **Alergeny** |  | Seler | Ryby, jaja, gluten |  |
|  |  | **Deser**  | Kisiel owocowy 100ml |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**15 -19.01.2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 15.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa pomidorowa z makaronem (250g)** | **Kurczak w sosie słodko – kwaśnym (180g), ryż (150g)**  |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa pomidorowa 250ml:*** Bulion 150ml
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Makaron 20g
* Koncentrat pomidorowy 20g

Przyprawy – sól, pieprz | **Kurczak w sosie słodko – kwaśnym (270g)*** Polędwiczka drobiowa 80g
* Cebula 20g
* Papryka 10g
* Groszek 10g
* Kukurydza 10g
* Ogórek konserwowy 10g
* Bulion warzywny 30g
* Koncentrat pomidorowy 10g
* Mąka ziemniaczana 5 g
* Przyprawy – sól, pieprz

**Ryż 150g**  |  |
| **Alergeny** |  | Seler | Soja  |  |
|  |  | **Deser**  | Jabłko  |  |
|  **Wtorek 16.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek**  |   | **Rosół z makaronem (250ml)** | **Jajko (2szt) w sosie koperkowym (270g), ziemniaki (150g)** |   |
| **Skład surowcowy**  |  | **Rosół z makaronem 250ml**:* Bulion mięsny 150ml
* Makaron 40g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20 g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Jajko 2szt w sosie koperkowym 270g*** Bulion warzywny 150ml
* Mąka 20g
* Koperek 20g
* Masło 10g

**Ziemniaki 150g** |  |
| **Alergeny**  |  | Gluten  |  |  |
|  |  | **Deser**  | Banan 100g  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Środa 17.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa Kapuśniak (250ml)**  | **Polędwiczka panierowana (120g), ziemniaki (150g), buraczki (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Kapuśniak 250ml**:* Bulion 150ml
* Kapusta kiszona 30g
* Koncentrat pomidorowy 10g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20 g
* Przyprawy – sól, cukier, pieprz
 | **Polędwiczka panierowana 120g*** Polędwiczka drobiowa 60g
* Bułka pszenna 10g
* Jajo 10g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Buraczki 150g*** Buraczki 150g

Sól, cukier, olej cytrynka  |   |
| **Alergeny** |  | seler | Gluten, jaja  |  |
|  |  | **Deser**  | Mandarynka  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Czwartek 18.01** |  |  |  |
|  |  | **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 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Przyprawy – sól, cukier, pieprz
 | **Gulasz wieprzowy 270g*** Mięso 80g
* Ogórek kiszony 30g
* Papryka 20g
* Cebula 20g
* Marchewka
* Mąka 5 g
* Bulion 30g

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Piątek 19.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa grochowa (250ml)** | **Paluszki rybne (120g). ziemniaki (150g),** **surówka z kapusty kiszonej (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Zupa grochowa 250ml**:* Bulion mięsny150ml
* Groch 40g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20 g
* Przyprawy – sól, pieprz, majeranek
 | **Paluszki rybne (120g)*** Filet rybny- mintaj 80g
* Bułka pszenna 20 g
* Jajo 20g
* Sól, pieprz,

**Ziemniaki 150g****Surówka marchewki i selera 150g*** Kapusta kiszona 130g
* Marchew 20g
 |   |
| **Alergeny** |  | seler | Ryby, jaja, gluten  |  |
|  |  | **Deser**  | Banan 100g  |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**22- 26.01.2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 22.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa owocowa z makaronem (250ml)** | **Kotlet Kargul (120g), ziemniaki (150g), surówka z białej kapusty (150g)** |  |
| **Skład surowcowy** |  | **Zupa owocowa** 250ml:* Woda 150ml
* Mieszanka owocowa 100g
* Cukier
* Makaron 20g
* Skrobia ziemniaczana 5 g
 | **Kotlet Kargul 80g*** Polędwiczka drobiowa 50g
* Papryka 10g
* Pieczarki 10g
* Jajo 10g
* Sól, pieprz
* Mąka 5 g

**Ziemniaki 150g****Surówka z kapusty białej 150g*** Kapusta biała 80g
* Marchew 20g

Sól, cukier, olej cytrynka  |  |
| **Alergeny** |  | Gluten | Jaja, gluten,  |  |
|  |  | **Deser**  | Jabłko 100g |  |
|  **Wtorek 23.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek**  |   | **Krupnik (250ml),**  | **Kotlet mielony (120g), ziemniaki (150g), buraczki (150g)** |   |
| **Skład surowcowy**  |  | **Krupnik  250ml*** Bulion 150ml
* Kasza jęczana 30g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Przyprawy – sól, cukier, pieprz
 | **Kotlet mielony** * Mięso wieprzowe 80g
* Bułka namoczona 20g
* Jaja 20 g
* Sól, pieprz

**Buraczki 150g*** Buraki gotowane 150g
* Sól, pieprz, cukier, cytrynka

**Ziemniaki 150g** |  |
| **Alergeny**  |  | seler | Gluten, jaja,  |  |
|  |  | **Deser**  | Kisiel owocowy 100 ml  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Środa 24.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa jarzynowa (250ml)** | **Pulpety w sosie pomidorowym(120g), ziemniaki(120g),** **surówka z kapusty białej(150g)**  |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Zupa jarzynowa 250ml:*** Bulion 140ml
* Fasolka szparagowa 20g
* Ziemniaki 20
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20 g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Pulpety w sosie pomidorowym (120g)*** Mięso mielone 80g
* Cebula 5 g
* Bułka pszenna 10
* Jajo 10g
* Bulion warzywny 50g
* Koncentrat pomid. 10 g
* Sól, pieprz,

**Ziemniaki 150g****Surówka z kapusty białej 150g**:* Kapusta biała 80g
* Marchew 20g

Sól, cukier, olej, cytrynka |   |
| **Alergeny** |  | seler | Gluten, jaja |  |
|  |  | **Deser**  | Banan 100g |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Czwartek 25.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa Ryżanka (250ml)** | **Racuchy z cukrem (3 szt.)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Zupa Ryżanka 250ml:*** Bulion 150ml
* Ryż 20g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Racuchy 3 szt.*** Mleko 100ml
* Mąka 50g
* Jaja 1 szt.
* Sól, cukier
* Drożdże 3g
 |   |
| **Alergeny** |  | seler | Mleko, jaja, gluten  |  |
|  |  | **Deser**  | Mandarynka 1 szt. |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Piątek 26. 01** |  |  |  |
|  |  | **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 | **Paluszki rybne 120g*** Filet rybny ( mintaj) 100g
* Jaja 10 g
* Bułka tarta 10g
* Sól, pieprz

**Surówka z kiszonej kapusty 100g*** Kapusta kiszona130g
* Marchew 20g
* Olej, cukier, pieprz

**Ziemniaki 100g** |   |
| **Alergeny** |  | seler | Ryby, jaja, gluten |  |
|  |  | **Deser**  | Galaretka owocowa 100 ml  |  |

**Jadłospis**

**Szkoła Podstawowa nr 7**

**29 – 31.01.2024**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Poniedziałek 29.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Rosół z makaronem (250ml)** | **Kotlet schabowy (120g), ziemniaki (150)g,** **Marchewka gotowana (150g)**  |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Rosół z makaronem 250ml**:* Bulion mięsny 150ml
* Makaron 40g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20 g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Kotlet schabowy 80g*** Schab b/k – 60g
* Bułka tarta 10g
* Jaja 10g

Sól, pieprz**Marchewka gotowana 150g****Ziemniaki 150g**  |   |
| **Alergeny** |  | seler | Gluten, jaja, seler  |  |
|  |  | **Deser**  | Mandarynka 1 szt.  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Wtorek 30.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa** | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa fasolowa (250ml)** | **Kurczak w przyprawie Gyros(120g) ziemniaki(150g),****Surówka z kapusty białej (150g)** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Zupa fasolowa 250ml:*** Bulion 150ml
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10 g
* Fasola biała 20g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Kurczak Gyros 80g*** Filet drobiowy 120g
* Przyprawa Gyros
* Sól, pieprz

**Surówka z białej kapusty 100g*** Kapusta biała 130g
* Marchew 20g
* Olej, cukier, pieprz
 |   |
| **Alergeny** |  | seler | Soja |  |
|  |  | **Deser**  | Budyń śmietankowy 100ml  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  **Środa 31.01** |  |  |  |
|  |  | **Zupa**  | **II Danie** |  |
| **Posiłek** |  | **Zupa Kapuśniak (250ml)** | **Naleśniki z dżemem 3 szt.** |   |
| **Skład surowcowy** |   | **Kapuśniak 250ml**:* Bulion 150ml
* Kapusta kiszona 30g
* Koncentrat pomidorowy 10g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20 g
* Przyprawy – sól, cukier, pieprz
 | **Naleśniki 3 szt.** * Jaja 20g
* Woda 50ml
* Mleko 100 ml
* Mąka 50 g

**Dżem 40g**  |   |
| **Alergeny** |  | Seler  | Gluten, jaja, |  |
|  |  | **Deser**  | Jabłko 100g |  |

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

**Jadłospis może ulec zmianie.**