**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.**