**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 1-2.02.2024

|  |
| --- |
| **CZWARTEK 01.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa pomidorowa z ryżem** | **Makaron carbonara z boczkiem i szynką** (danie duszone) | **Kisiel owocowy** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa pomidorowa z ryżem 250ml*** Bulion mięsny 150ml
* Ryż 40g
* Marchewka 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Koncentrat pomidorowy 20g
* Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier
 | **Makaron carbonara z boczkiem i szynką 120g*** Szynka konserwowa 60g
* Boczek 30g
* Jajo 1 i ½ szt
* Śmietanka 15g
* Olej 7g
* Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, bazylia
* **Makaron 150g**
 | **Kisiel owocowy**100g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko, jaja |  |

|  |
| --- |
| **PIĄTEK 02.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa owocowa** | **Ryba panierowana z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty** (danie pieczone) | **Mandarynka** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa owocowa 250 ml*** Makaron 40g
* Mieszanka owocowa 80g
* Woda 150ml
* Skrobia ziemniaczana 5g
* Cukier
 | **Ryba panierowana 120g*** Filet rybny (mintaj) 90g
* Jaja 15g
* Bułka tarta 15g

Sól, pieprz**Ziemniaki 150g****Surówka z kiszonej kapusty 150g*** Kapusta kiszona 120g
* Marchew 30g
* Pieprz, olej, cukier -opcjonalnie
 | **Mandarynka**100g (1 szt.) |
| **Alergeny** | Gluten, jaja | Gluten, jaja, ryby |  |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 5-9.02.2024

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 05.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Podrosołek z kaszą manną** | **Gołąbki odwrócone z ziemniakami i surówką z marchewki** (danie pieczone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Podrosołek z kaszą manną 250ml*** Bulion 180 ml
* Kasza manna 30g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10g
* Mąka 5g
* Natka pietruszki 3g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Gołąbki odwrócone 120g*** Mięso 55g
* Ryż 40g
* Jajo 15g
* Sól, pieprz, majeranek
* Mąka 5g
* Kapusta biała 10g
* Koncentrat pomidorowy 10g

**Ziemniaki 150g****Surówka z marchewki 150g*** Marchew 150g
* Cukier, sól, cytrynka
 | Jabłko100g (1 szt.) |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja |  |

|  |
| --- |
| **WTOREK 06.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Krem z marchewki**  | **Jajko w sosie koperkowym, ziemniaki**(danie gotowane) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Krem z marchewki 250ml*** Bulion warzywny 150ml
* Marchew 70g
* Cebula 10g
* Ziemniak 20g
* Olej 5g
 | **Jajko w sosie koperkowym****Jajko 120g (2 szt.)****Sos koperkowy*** Koperek 5g
* Bulion 60g
* Śmietanka 20g
* Mąka 5g
* Przyprawy: sól, pieprz, czosnek

**Ziemniaki 150g** | Banan100g (**½** szt.) |
| **Alergeny** |  | Gluten, mleko, jaja |  |

|  |
| --- |
| **ŚRODA 07.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa brokułowa** | **Makaron z sosem bolognese**(danie duszone) | **Galaretka owocowa** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa brokułowa 250ml*** Bulion 180ml
* Brokuły 30g
* Marchew 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Przyprawy – sól, cukier, pieprz
 | **Makaron z sosem bolognese****Makaron 150g****Sos bolognese 270g*** Mięso mielone 120g
* Cebula 30g
* Koncentrat pomidorowy 30g
* Bulion warzywny 90ml
* Przyprawy: sól, pieprz, bazylia, oregano.
 | Galaretka owocowa100g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |  |
|  |  |  |
| **CZWARTEK 08.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ogórkowa** | **Polędwiczka panierowana z ziemniakami i surówką z białej kapusty**(danie pieczone) | **Mandarynka** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa ogórkowa 250ml*** Bulion warzywny 140ml
* Ziemniaki 30g
* Ogórek kiszony 30g
* Marchewka 20g
* Seler 10g
* Pietruszka 10g
* Por 10g
* Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek
 | **Polędwiczka panierowana 80g*** Polędwiczka drobiowa 60g
* Jajo 10g
* Bułka tarta 20g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g Surówka z białej kapusty 150g*** Kapusta biała 120g
* Marchew 25g
* Natka pietruszki 7g
* Przyprawy: sól, pieprz, cukier, cytrynka
 | Mandarynka100g (1 szt.)  |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |  |
|  |  |  |  |
| **PIĄTEK 09.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa pomidorowa z makaronem** | **Ryba w jarzynach z ziemniakami**(danie pieczone) | **Budyń śmietankowy** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa pomidorowa z ryżem 250ml*** Bulion mięsny 150ml
* Makaronem 40g
* Marchewka 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Koncentrat pomidorowy 20g
* Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier
 | **Ryba w jarzynach*** Filet rybny (mintaj) 120g
* Marchew 40g
* Por 40g
* Seler 40g
* Pulpa pomidorowa 40g
* Sól, pieprz
* **Ziemniaki 150g**
 | **Budyń śmietankowy*** Mleko 90 ml
* Budyń śmietankowy 10g
* Cukier – opcjonalnie
 |
| **Alergeny** | Gluten, jaja, seler | Seler, ryby | Mleko |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 12-16.02.2024

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 12.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Rosół z makaronem** | **Kotlety pożarskie z ziemniakami i surówką z kapusty**(danie smażone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Rosół z makaronem 250ml*** Bulion mięsny 150ml
* Makaron 40g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Kotlety pożarskie 120g*** Mięso drobiowe 90g
* Bułka pszenna namoczona 20g
* Jaja 7g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g** **Surówka z kapusty 150g*** Kapusta biała 120g
* Marchew 20g
* Kukurydza 7g
* Przyprawy sól cukier, pieprz
* Majonez 7 g
 | Jabłko100g |
| **Alergeny** | Gluten, jaja, seler | Gluten, jaja |  |

|  |
| --- |
| **WTOREK 13.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Barszcz ukraiński** | **Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z kiszonego ogórka** (danie duszone) | **Kisiel****owocowy** |
| **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
 | **Gulasz wieprzowy 80g*** Mięso 60g
* Papryka 10g
* Cebula 10g
* Marchewka 10g
* Bulion 30g
* Koncentrat pomidorowy 5g
* Olej 5g
* Przyprawy: sól, pieprz, czosnek

**Surówka z kiszonego ogórka i marchewki 150g*** Ogórek kiszony 105g
* Marchew 30g
* Cebula 15g

**Kasza jęczmienna 150g** | Kisiel owocowy100g |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, seler |  |
|  |  |  |  |
| **ŚRODA 14.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Kapuśniak** | **Gzik z cebulą z ziemniakami**(danie gotowane) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Kapuśniak 250ml*** Bulion 180ml
* Kapusta kiszona 30g
* Marchew 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Mąka 5g
* Przyprawy – sól, cukier, pieprz
 | **Gzik z cebulą 120g*** Twaróg 90g
* Cebula 15g
* Śmietanka 15g
* Przyprawy: sól, pieprz,
* **Ziemniaki 150g**
 | Banan100g (**½** szt.) |
| **Alergeny** | Seler | Mleko |  |
| **CZWARTEK 15.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ziemniaczana** | **Makaron z kurczakiem i szpinakiem**(danie duszone) | **Mandarynka** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa ziemniaczana 250ml*** Bulion 150 ml
* Ziemniaki 40g
* Marchew 20g
* Seler 20g
* Pietruszka 20g
* Przyprawy: sól, pieprz, majeranek
 | **Makaron z kurczakiem i szpinakiem*** Makaron 150g
* Kurczak 120g
* Szpinak 105g
* Cebula 30g
* Śmietana 30g
* Masło 7g
* Przyprawy: sól, pieprz, czosnek
 | Mandarynka100g (1 szt.)  |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko |  |

|  |
| --- |
| **PIĄTEK 16.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa pomidorowa z ryżem** | **Paluszki rybne z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty**(danie pieczone) | **Galaretka owocowa** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa pomidorowa z ryżem 250ml*** Bulion mięsny 150ml
* Ryż 40g
* Marchewka 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Koncentrat pomidorowy 20g
* Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier
 | **Paluszki rybne 120g*** Filet rybny (mintaj) 90g
* Jaja 15g
* Bułka tarta 15g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Surówka z kiszonej kapusty 150g*** Kapusta kiszona 120g
* Marchew 30g
* Pieprz, olej, cukier -opcjonalnie
 | Galaretka owocowa100g |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja, ryby |  |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 19-23.02.2024

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 19.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Krupnik** | **Polędwiczka panierowana z ziemniakami i buraczkami**(danie smażone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Krupnik 250ml*** Bulion 180ml
* Kasza jęczmienna 30g
* Marchew 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Polędwiczka panierowana 120g*** Polędwiczka drobiowa 90g
* Jajo 15g
* Bułka tarta 30g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Buraczki 150g*** Buraczki gotowane 150g
* Sól, cukier, cytrynka
 | Jabłko100g |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja |  |

|  |
| --- |
| **WTOREK 20.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Podrosołek z kaszą manną** | **Risotto z kurczakiem i warzywami**(danie duszone) | **Mandarynka** |
| **Skład surowcowy** | **Podrosołek z kaszą manną 250ml*** Bulion 180ml
* Kasza manna 30g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10g
* Mąka 5g
* Natka pietruszki 3g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Risotto z kurczakiem i warzywami*** Ryż 150g
* Bulion 75g
* Kurczak 120g
* Cebula 45g
* Papryka 90g
* Oliwa 7g
* Przyprawy: sól, pieprz, oregano, kurkuma
 | Mandarynka100g (1 szt.)  |
| **Alergeny** | Seler |  |  |

|  |
| --- |
| **ŚRODA 21.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa pomidorowa z makaronem** | **Racuchy z cukrem**(danie pieczone) | **Kisiel****owocowy** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa pomidorowa z makaronem 250ml*** Bulion mięsny 150ml
* Makaron 40g
* Marchewka 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Koncentrat pomidorowy 20g
* Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier
 | **Racuchy z cukrem 3 szt.*** Mleko 150ml
* Mąka 75g
* Jaja 1 i ½ szt.
* Sól, cukier
* Drożdże 5g
* Cukier 7g
 | Kisiel owocowy100g |
| **Alergeny** | Gluten, jaja, seler | Gluten, mleko, jaja |  |

|  |
| --- |
| **CZWARTEK 22.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Kapuśniak** | **Bitki w ciemnym sosie z kopytkami i buraczkami**(danie pieczone) | **Budyń waniliowy** |
| **Skład surowcowy** | **Kapuśniak 250ml*** Bulion 180ml
* Kapusta kiszona 30g
* Marchew 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Mąka 5g
* Przyprawy – sól, cukier, pieprz
 | **Bitki w ciemnym sosie 120g*** Schab b/k - 105g
* Cebula 15g
* Mąka 7g

**Kopytka 150g****Buraczki 150g*** Buraczki gotowane 150g
* Sól, cukier, cytrynka
 | **Budyń waniliowy*** Mleko 90 ml
* Budyń waniliowy 10g
* Cukier – opcjonalnie
 |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, mleko, jaja | Mleko |

|  |
| --- |
| **PIĄTEK 23.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa koperkowa** | **Ryba panierowana /****z ziemniakami i surówką z kiszonej kapusty**(danie pieczone) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa koperkowa 250ml*** Bulion 180ml
* Ziemniaki 20g
* Koperek 10g
* Marchew 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Ryba panierowana 120g*** Filet rybny (mintaj) 90g
* Jaja 15g
* Bułka tarta 15g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Surówka z kiszonej kapusty 150g*** Kapusta kiszona 120g
* Marchew 30g
* Pieprz, olej, cukier -opcjonalnie
 | Banan100g (1 szt.)  |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja, ryby |  |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 26-29.02.2024

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 26.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Krem z białych warzyw** | **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem**(danie duszone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Krem z białych warzyw 250ml*** Bulion 130ml
* Kalafior 50g
* Ziemniaki 30g
* Pietruszka 20g
* Seler 10g
* Cebula 10g
* Olej - opcjonalnie
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Kurczak w sosie słodko – kwaśnym 270g*** Polędwiczka drobiowa 120g
* Cebula 30g
* Papryka 15g
* Groszek 15g
* Kukurydza 15g
* Ogórek konserwowy 15g
* Bulion warzywny 45g
* Koncentrat pomidorowy 15g
* Mąka ziemniaczana 7g
* Przyprawy – sól, pieprz

**Ryż 150g** | Jabłko100g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten |  |

|  |
| --- |
| **WTOREK 27.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Rosół z ryżem** | **Pulpety w sosie pomidorowym z makaronem i marchewką gotowaną**(danie gotowane) | **Kisiel owocowy** |
| **Skład surowcowy** | **Rosół z ryżem 250ml*** Bulion mięsny 150ml
* Ryż 40g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Pulpety w sosie pomidorowym 120g*** Mięso mielone 90g
* Cebula 7g
* Bułka pszenna 15g
* Jajo 15g
* Bulion warzywny 75g
* Koncentrat pomidorowy 15g
* Sól, pieprz,

**Makaron 150g****Marchew 150g** | Kisiel owocowy100g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko, jaja |  |
|  |  |  |  |
| **ŚRODA 28.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ziemniaczana** | **Łazanki z kurczakiem i kiszoną kapustą**(danie duszone) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa ziemniaczana 250ml*** Bulion 150 ml
* Ziemniaki 40g
* Marchew 20g
* Seler 20g
* Pietruszka 20g
* Przyprawy: sól, pieprz, majeranek
 | **Łazanki z kurczakiem i kiszoną kapustą*** Makaron łazanki 150g
* Kurczak 120g
* Cebula 30g
* Olej 15g
* Kapusta kiszona 120g
 | Banan100g (**½** szt.) |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |  |
| **CZWARTEK 29.02.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa kalafiorowa** | **Naleśniki z dżemem**(danie smażone) | **Galaretka owocowa** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa kalafiorowa 250ml*** Bulion 180ml
* Kalafior 30g
* Ziemniaki 10g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10g
* Przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie
 | **Naleśniki 3 szt.*** Mleko 150 ml
* Woda 75ml
* Jaja 1 i ½ szt.
* Mąka 75g
* Sól, cukier - opcjonalnie
* Dżem owocowy 60g
 | Galaretka owocowa100g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko, jaja |  |

**Jadłospis może ulec zmianie**

|  |  |
| --- | --- |
| **Sporządził** | **Zatwierdził** |
| Anna Zawieja-Cugier | Łukasz Zawidzki |