**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 | Jabłko  100g (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** | Banan  100g (**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 owocowa  100g |
| **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 | | Mandarynka  100g (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 | Jabłko  100g |
| **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 owocowy  100g |
| **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** | Banan  100g (**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 | Mandarynka  100g (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 owocowa  100g |
| **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 | Jabłko  100g |
| **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 | Mandarynka  100g (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 owocowy  100g |
| **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 | Banan  100g (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** | Jabłko  100g |
| **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 owocowy  100g |
| **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 | Banan  100g (**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 owocowa  100g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko, jaja |  |

**Jadłospis może ulec zmianie**

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