**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 1.03.2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 01.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa pomidorowa z makaronem** | **Paluszki rybne z ziemniakami  i surówką z białej kapusty**  (danie pieczone) | **Budyń waniliowy** |
| **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 | **Paluszki rybne 120g**   * Filet rybny (mintaj) 90g * Jaja 15g * Bułka tarta 15g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z białej kapusty 150g**   * Kapusta biała 120g * Marchew 20g * Natka pietruszki 10g * Przyprawy: sól, pieprz, cukier, cytrynka | **Budyń waniliowy**   * Mleko 90ml * Budyń 10g * Cukier – opcjonalnie |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja, ryby | Mleko |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 4-8.02.2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 04.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa jarzynowa** | **Kurczak w przyprawie Gyros  z ziemniakami  i surówką wiosenną**  (danie pieczone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa jarzynowa 250ml**   * Bulion 150ml * Fasolka szparagowa 20g * Ziemniaki 20g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 20g * Przyprawy: sól, pieprz | **Kurczak Gyros 120g**   * Filet drobiowy 120g * Przyprawy: gyros, sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Surówka wiosenna 150g**   * Kapusta biała 75g * Marchew 20g * Ogórek 15g * Pomidor 15g * Papryka 15g * Oliwa z oliwek 10g * Przyprawy: sól cukier, olej, cytrynka | Jabłko  1 szt. |
| **Alergeny** | Seler |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 05.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Krupnik** | **Jajko w sosie koperkowym  z ziemniakami,  surówka z marchewki**  (danie gotowane) | **Galaretka  owocowa** |
| **Skład surowcowy** | **Krupnik 250ml**   * Bulion 180ml * Kasza jęczmienna 30g * Marchew 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Przyprawy – sól, pieprz, | **Jajko w sosie koperkowym**  **Jajko 120g (2 szt.)**  **Sos koperkowy**   * Koperek 5g * Bulion 60g * Śmietanka 20g * Mąka 5g * Przyprawy: sól, pieprz, czosnek   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z marchewki 150g**   * Marchew 150g * Cukier, sól, cytrynka | Galaretka owocowa  100g |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, mleko, jaja |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA 06.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa kalafiorowa** | **Kotlet schabowy z ziemniakami  i buraczkami**  (danie smażone) | **Mandarynka** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa kalafiorowa 250ml**   * Bulion 180ml * Kalafior 30g * Ziemniaki 10g * Marchew 10g * Pietruszka 10g * Seler 10g * Przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie | **Kotlet schabowy 120g**   * Schab b/k 90g * Bułka tarta 15g * Jaja 15g * Przyprawy: sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Buraczki 150g**   * Buraczki gotowane 150g * Sól, cukier, cytrynka | Mandarynka  1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |  |
| **CZWARTEK 07.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Barszcz ukraiński** | **Pulpety w białym sosie  z makaronem  i gotowaną marchewką**  (danie gotowane) | **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 | **Pulpety w białym sosie 120g**   * Mięso mielone 80g * Bułka pszenna 10g * Jajo 10g * Bulion warzywny 75g * Mąka pszenna 20g * Masło 5g * Śmietanka 5g * Przyprawy – sól, pieprz, opcjonalnie cukier   **Makaron 150g**  **Marchew 150g** | Kisiel owocowy  100g |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja, mleko |  |
|  |  |  |  |
| **PIĄTEK 08.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Rosół z makaronem** | **Ryba panierowana  z ziemniakami  i surówką z kiszonej kapusty**  (danie pieczone) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Rosół z makaronem 250ml**   * Bulion mięsny 150ml * Makaron 40g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 20g * 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  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, jaja, seler | Gluten, jaja, ryby |  |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 11-15.03.2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 11.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ogórkowa** | **Makaron z serem na słodko**  (danie gotowane) | **Jabłko** |
| **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 | **Makaron z serem 270g**   * Makaron 150g * Ser twarogowy 120g * Cukier, cukier waniliowy | Jabłko  1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 12.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Podrosołek z kaszą manną** | **Kotlet mielony z ziemniakami  i marchewka z groszkiem**  (danie duszone) | **Budyń  śmietankowy** |
| **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, | **Kotlet mielony 120g**   * Mięso wieprzowe mielone 90g * Cebula 7 g * Bułka pszenna 15g * Jajo 15g   **Ziemniaki 150g**  **Marchewka z groszkiem 150g:**   * Marchew 100g * Groszek 50g * Sól, cukier, * Masło 5g | **Budyń śmietankowy**   * Mleko 90 ml * Budyń śmietankowy 10g * Cukier – opcjonalnie |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, seler | Mleko |
|  |  |  |  |
| **ŚRODA 13.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Pomidorowa z ryżem** | **Racuchy z cukrem**  (danie pieczone) | **Mandarynka** |
| **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 | **Racuchy z cukrem 3 szt.**   * Mleko 150ml * Mąka 75g * Jaja 1 i ½ szt. * Sól, cukier * Drożdże 5g * Cukier 7g | Mandarynka  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, mleko, jaja |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK 14.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Krem z marchewki** | **Kaszotto z kurczakiem  i warzywami**  (danie duszone) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Krem z marchewki 250ml**   * Bulion warzywny 150ml * Marchew 70g * Cebula 10g * Ziemniak 20g * Olej 5g | **Kaszotto z kurczakiem  i warzywami**   * Kasza pęczak 150g * Bulion 75g * Kurczak 120g * Papryka 50g * Kukurydza 30g * Groszek zielony 30g * Marchewka 30g * Oliwa 10g * Przyprawy: sól, pieprz | Banan  1 szt. |
| **Alergeny** |  | Gluten |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 15.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa koperkowa** | **Paluszki rybne w jarzynach  z ziemniakami**  (danie pieczone) | **Galaretka owocowa** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa koperkowa 250ml**   * Bulion 180ml * Ziemniaki 20g * Koperek 10g * Marchew 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Przyprawy – sól, pieprz, | **Paluszki rybne w jarzynach**   * Filet rybny (mintaj) 120g * Marchew 40g * Por 40g * Seler 40g * Pulpa pomidorowa 40g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 150g** | Galaretka owocowa  100g |
| **Alergeny** | Seler | Seler, ryby |  |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 18-22.02.2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 18.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa owocowa** | **Gulasz wieprzowy z warzywami  i kaszą**  (danie duszone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa owocowa 250 ml**   * Makaron 40g * Mieszanka owocowa 80g * Woda 150ml * Skrobia ziemniaczana 5g * Cukier | **Gulasz wieprzowy z warzywami 270g**   * Mięso 120g * Ogórek kiszony 30g * Papryka 30g * Cebula 20g * Marchewka 15g * Mąka 7 g * Bulion 45g   **Kasza jęczmienna 150g** | Jabłko  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, jaja | Gluten |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 19.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ogórkowa** | **Kotlety pożarskie z ziemniakami  i surówką marchewki i selera**  (danie smażone) | **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 | **Kotlety pożarskie 120g**   * Mięso drobiowe 90g * Bułka pszenna namoczona 20g * Jaja 7g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z marchewki i selera 150g**   * Marchew 90g * Seler 60g * Sól, cukier * Cytrynka, olej | Mandarynka  1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja, seler |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA 20.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Krupnik** | **Naleśniki z dżemem**  (danie smażone) | **Kisiel**  **owocowy** |
| **Skład surowcowy** | **Krupnik 250ml**   * Bulion 180ml * Kasza jęczmienna 30g * Marchew 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Przyprawy – sól, pieprz, | **Naleśniki 3 szt.**   * Mleko 150 ml * Woda 75ml * Jaja 1 i ½ szt. * Mąka 75g * Sól, cukier - opcjonalnie * Dżem owocowy 60g | Kisiel owocowy  100g |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, mleko, jaja |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **CZWARTEK 21.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ziemniaczana** | **Makaron z sosem bolognese**  (danie duszone) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa ziemniaczana 250ml**   * Bulion 150 ml * Ziemniaki 40g * Marchew 20g * Seler 20g * Pietruszka 20g * Przyprawy: sól, pieprz, majeranek | **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. | Banan  1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 22.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Krem z białych warzyw** | **Ryba panierowana  z ziemniakami  i surówką z kapusty**  (danie pieczone) | **Budyń waniliowy** |
| **Skład surowcowy** | **Krem z białych warzyw 250ml**   * Bulion 130ml * Kalafior 50g * Ziemniaki 30g * Pietruszka 20g * Seler 10g * Cebula 10g * Olej - opcjonalnie * Przyprawy – sól, pieprz | **Ryba panierowana 120g**   * Filet rybny (mintaj) 90g * Jaja 15g * Bułka tarta 15g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 150g**  **Surówka z kapusty 150g:**   * Kapusta biała 110g * Marchew 25g * Kukurydza 7g * Przyprawy sól cukier, pieprz * Majonez 7g | **Budyń waniliowy**   * Mleko 90ml * Budyń 10g * Cukier - opcjonalnie |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja, ryby | Mleko |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 25-29.02.2024

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 25.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa pomidorowa z makaronem** | **Kurczak w sosie słodko-kwaśnym z ryżem**  (danie duszone) | **Jabłko** |
| **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 | **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  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 26.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ogórkowa** | **Gzik z cebulą z ziemniakami**  (danie gotowane) | **Mandarynka** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa ogórkowa 250ml**   * Bulion warzywny 140ml * Ziemniaki 30g * Ogórek kiszony 30g * Marchewka 20g * Seler 10g * Pietruszka 10g * Por 10g * Przyprawy: sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek | **Gzik z cebulą 120g**   * Twaróg 90g * Cebula 15g * Śmietanka 15g * Przyprawy: sól, pieprz,   **Ziemniaki 150g** | Mandarynka  1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Mleko |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **ŚRODA 27.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Rosół z ryżem** | **Pulpety w sosie koperkowym  z makaronem, surówka  z marchewki**  (danie duszone) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Rosół z ryżem 250ml**   * Bulion mięsny 150ml * Ryż 40g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 20g * Przyprawy – sól, pieprz | **Pulpety w sosie koperkowym 120g**   * Mięso 80g * Jaja 10g * Bułka pszenna 10g * Mąka 20g * Koperek 5 g * Śmietanka 5 g * Przyprawy: sól, pieprz   **Makaron 150g**  **Surówka z marchewki 150g**   * Marchew 150g * Cukier, sól, cytrynka | Banan  1 szt. |
| **Alergeny** | Jaja, seler | Gluten, jaja |  |
| **CZWARTEK 28.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Kapuśniak** | **Schab w ciemnym sosie  z kopytkami  i gotowanymi warzywami**  (danie duszone) | **Budyń  śmietankowy** |
| **Skład surowcowy** | **Kapuśniak 250ml**   * Bulion 180ml * Kapusta kiszona 30g * Marchew 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Mąka 5g * Przyprawy – sól, cukier, pieprz | **Schab w ciemnym sosie 120g**   * Schab bez kości 90g * Mąka 5 g * Bulion warzywny 25 g * Przyprawy: sól, pieprz   **Kopytka 150g**  **Gotowane warzywa 150g**   * Marchew 50g * Kalafior 50g * Brokuł 50g | **Budyń śmietankowy**   * Mleko 90 ml * Budyń śmietankowy 10g * Cukier – opcjonalnie |
| **Alergeny** | Seler | Gluten | Mleko |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 29.03.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Barszcz ukraiński** | **Paluszki rybne z ziemniakami  i surówką z kiszonej kapusty**  (danie pieczone) | **Mandarynka** |
| **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 | **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 | Mandarynka  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja, ryby |  |

**Jadłospis może ulec zmianie**

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