**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
 | Jabłko1 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 owocowa100g |
| **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
 | Mandarynka1 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 owocowy100g |
| **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
 | Banan1 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
 | Jabłko1 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
 | Mandarynka1 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
 | Banan1 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 owocowa100g  |
| **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** | Jabłko1 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
 | Mandarynka1 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 owocowy100g |
| **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.
 | Banan1 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** | Jabłko1 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** | Mandarynka1 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
 | Banan1 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
 | Mandarynka1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja, ryby |  |

**Jadłospis może ulec zmianie**

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