**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 2-5.04.2024

|  |
| --- |
| **WTOREK 02.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa koperkowa** | **Gołąbki odwrócone z ziemniakami i gotowanymi warzywami**(danie pieczone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa koperkowa 250ml*** Bulion 180ml
* Ziemniaki 20g
* Koperek 10g
* Marchew 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Gołąbki odwrócone 120g*** Mięso 60g
* Ryż 45g
* Jajo 15g
* Sól, pieprz, majeranek
* Kapusta biała 15g
* Mąka 10g
* Koncentrat pomidorowy 15g

**Ziemniaki 150g****Gotowane warzywa 150g*** Marchew 50g
* Kalafior 50g
* Brokuł 50g
 | Jabłko1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |  |

|  |
| --- |
| **ŚRODA 03.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Rosół z ryżem** | **Kotlet Kargul z ziemniakami i surówką z białej kapusty**(danie pieczone) | **Galaretka owocowa** |
| **Skład surowcowy** | **Rosół z ryżem 250ml*** Bulion mięsny 150ml
* Ryżem 40g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Kotlet Kargul 120g*** Filet z kurczaka 75g
* Jaja 15g
* Papryka 15g
* Mąka 15g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 100g****Surówka z białej kapusty 100g*** Kapusta biała 80g
* Marchew 20g
* Sól, cukier, pieprz, cytrynka, olej
 | Galaretka owocowa100g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |  |

|  |
| --- |
| **CZWARTEK 04.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ziemniaczana** | **Makaron carbonara z boczkiem i szynką**(danie duszone) | **Mandarynka** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa ziemniaczana 250ml*** Bulion 150 ml
* Ziemniaki 40g
* Marchew 20g
* Seler 20g
* Pietruszka 20g
* Przyprawy: sól, pieprz, majeranek
 | **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** | Mandarynka1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko, jaja |  |
| **PIĄTEK 05.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa pomidorowa z ryżem** | **Paluszki rybne z ziemniakami i surówką z kiszonego ogórka**(danie pieczone) | **Budyń waniliowy** |
| **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 kiszonego ogórka i marchewki 150g*** Ogórek kiszony 105g
* Marchew 30g
* Cebula 15g
 | **Budyń waniliowy*** Mleko 90ml
* Budyń 10g
* Cukier - opcjonalnie
 |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja, ryby | Mleko |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 8-12.04.2024

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 08.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa owocowa** | **Strogonow drobiowy z warzywami i ryżem**(danie duszone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa owocowa 250 ml*** Makaron 40g
* Mieszanka owocowa 80g
* Woda 150ml
* Skrobia ziemniaczana 5g
* Cukier
 | **Strogonow drobiowy z warzywami 270g*** Filet z piersi kurczaka 120g
* Ogórek konserwowy, papryka, pieczarki 150g
* Mąka pszenna 5g
* Przyprawy: sól, pieprz, czosnek, papryka słodka, ziele angielskie, liść laurowy

**Ryż 150g** | Jabłko1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten | Gluten |  |

|  |
| --- |
| **WTOREK 09.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Barszcz ukraiński** | **Kotlety z jaj z ziemniakami i surówką z marchewki i selera**(danie smażone) | **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
 | **Kotlety z jaj 120g*** Jaja 1 i ½ szt.
* Cebula zeszklona 30g
* Bułka pszenna 15g
* Skrobia 5g
* Natka pietruszki 7g
* Bułka tarta 15g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Surówka z marchewki i selera 150g*** Marchew 90g
* Seler 60g
* Sól, cukier
* Cytrynka, olej
 | Mandarynka1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja, seler |  |

|  |
| --- |
| **ŚRODA 10.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Krupnik** | **Racuchy z cukrem**(danie pieczone) | **Kisiel owocowy** |
| **Skład surowcowy** | **Krupnik 250ml*** Bulion 180ml
* Kasza jęczmienna 30g
* Marchew 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Racuchy z cukrem 3 szt.*** Mleko 150ml
* Mąka 75g
* Jaja 1 i ½ szt.
* Sól, cukier
* Drożdże 5g
* Cukier 7g
 | Kisiel owocowy100g |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, mleko, jaja |  |
|  |  |  |
| **CZWARTEK 11.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Rosół z makaronem** | **Bitki w ciemnym sosie** **z kopytkami i buraczkami**(danie pieczone) | **Banan** |
| **Skład surowcowy** | **Rosół z makaronem 250ml*** Bulion mięsny 150ml
* Makaron 40g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20g
* Przyprawy – sól, pieprz
 | **Bitki w ciemnym sosie 120g*** Schab b/k - 105g
* Cebula 15g
* Mąka 7g

**Kopytka 150g****Buraczki 150g*** Buraczki gotowane 150g
* Sól, cukier, cytrynka
 | Banan1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, mleko, jaja |  |
|  |  |  |  |
| **PIĄTEK 12.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ogórkowa** | **Paluszki rybne z ziemniakami i gotowaną marchewką**(danie pieczone) | **Galaretka owocowa** |
| **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
 | **Paluszki rybne 120g*** Filet rybny (mintaj) 90g
* Jaja 15g
* Bułka tarta 15g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Gotowana marchewka 150g** | Galaretka owocowa100g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja, ryby |  |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 15-19.02.2024

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 15.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa jarzynowa** | **Kotlet schabowy z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty**(danie smażone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa jarzynowa 250ml*** Bulion 150ml
* Fasolka szparagowa 20g
* Ziemniaki 20g
* Marchew 20g
* Pietruszka 20g
* Seler 20g
* Przyprawy: sól, pieprz
 | **Kotlet schabowy 120g*** Schab b/k 90g
* Bułka tarta 15g
* Jaja 15g
* Przyprawy: sól, pieprz

**Ziemniaki 150g****Surówka z czerwonej kapusty 150g*** Czerwona kapusta 100g
* Marchewka 40g
* Majonez 10g
* Przyprawy: sól, pieprz
 | Jabłko1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |  |

|  |
| --- |
| **WTOREK 16.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Kapuśniak** | **Kasza manna na mleku z musem jabłkowym**(danie gotowane) | **Budyń śmietankowy** |
| **Skład surowcowy** | **Kapuśniak 250ml*** Bulion 180ml
* Kapusta kiszona 30g
* Marchew 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Mąka 5g
* Przyprawy – sól, cukier, pieprz
 | **Kasza manna na mleku z musem jabłkowym*** Kasza manna na mleku 400ml
* Mus jabłkowy 50g
 | **Budyń śmietankowy*** Mleko 90 ml
* Budyń śmietankowy 10g
* Cukier – opcjonalnie
 |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, mleko | Mleko |
|  |  |  |  |
| **ŚRODA 17.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Barszcz czerwony z makaronem** | **Pulpety w sosie pomidorowym z makaronem i surówką wiosenną**(danie gotowane) | **Mandarynka** |
| **Skład surowcowy** | **Barszcz czerwony z makaronem 250ml*** Bulion warzywny 160g
* Buraki 50g
* Makaron 40g
* Przyprawy: sól, pieprz, liść laurowy, majeranek
 | **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****Surówka wiosenna 150g*** Kapusta biała 75g
* Marchew 20g
* Ogórek 15g
* Pomidor 15g
* Papryka 15g
* Oliwa z oliwek 10g
* Przyprawy: sól, cukier, olej, cytrynka
 | Mandarynka1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten | Gluten, mleko, jaja |  |
| **CZWARTEK 18.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa pomidorowa z ryżem** | **Jajko w sosie koperkowym z ziemniakamii surówką z marchewki i selera**(danie gotowane) | **Banan** |
| **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
 | **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 i selera 150g*** Marchew 90g
* Seler 60g
* Sól, cukier
* Cytrynka, olej
 | Banan1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko, jaja |  |

|  |
| --- |
| **PIĄTEK 19.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa kalafiorowa** | **Paluszki rybne w jarzynach z ziemniakami**(danie pieczone) | **Kisiel owocowy** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa kalafiorowa 250ml*** Bulion 180ml
* Kalafior 30g
* Ziemniaki 10g
* Marchew 10g
* Pietruszka 10g
* Seler 10g
* Przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie
 | **Paluszki rybne w jarzynach*** Filet rybny (mintaj) 120g
* Marchew 40g
* Por 40g
* Seler 40g
* Pulpa pomidorowa 40g
* Sól, pieprz

**Ziemniaki 150g** | Kisiel owocowy100g |
| **Alergeny** | Seler | Seler, ryby |  |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 22-26.04.2024

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 22.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa koperkowa** | **Łazanki z kurczakiem i kiszoną kapustą**(danie duszone) | **Jabłko** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa koperkowa 250ml*** Bulion 180ml
* Ziemniaki 20g
* Koperek 10g
* Marchew 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **Łazanki z kurczakiem i kiszoną kapustą*** Makaron łazanki 150g
* Kurczak 120g
* Cebula 30g
* Olej 15g
* Kapusta kiszona 120g
 | Jabłko1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |  |

|  |
| --- |
| **WTOREK 23.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Podrosołek z kaszą manną** | **Kotlety pożarskie z ziemniakami i surówką z czerwonej kapusty**(danie smażone) | **Galaretka owocowa** |
| **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,
 | **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
 | Galaretka owocowa100g |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja |  |

|  |
| --- |
| **ŚRODA 24.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ogórkowa** | **Naleśniki z dżemem**(danie smażone) | **Banan** |
| **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
 | **Naleśniki 3 szt.*** Mleko 150 ml
* Woda 75ml
* Jaja 1 i ½ szt.
* Mąka 75g
* Sól, cukier - opcjonalnie
* Dżem owocowy 60g
 | Banan1 szt. |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko, jaja |  |

|  |
| --- |
| **CZWARTEK 25.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa ziemniaczana** | **Makaron z kurczakiem i szpinakiem**(danie duszone) | **Kisiel owocowy** |
| **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
 | Kisiel owocowy100g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko |  |

|  |
| --- |
| **PIĄTEK 26.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Krupnik** | **Paluszki rybne z ziemniakami i surówką z białej kapusty**(danie pieczone) | **Mandarynka** |
| **Skład surowcowy** | **Krupnik 250ml*** Bulion 180ml
* Kasza jęczmienna 30g
* Marchew 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Przyprawy – sól, pieprz,
 | **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
 | Mandarynka1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja, ryby |  |

**SZKOŁA PODSTAWOWA NR 7**

JADŁOSPIS 29-30.04.2024

|  |
| --- |
| **PONIEDZIAŁEK 29.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Barszcz ukraiński** | **Gulasz wieprzowy z kaszą i surówką z kiszonego ogórka**(danie duszone) | **Jabłko** |
| **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 120g*** Mięso 90g
* Cebula 25g
* Bulion 35g
* 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** | Jabłko1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, seler |  |

|  |
| --- |
| **WTOREK 30.04.2024** |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa pomidorowa z makaronem** | **Gzik z cebulą z ziemniakami**(danie gotowane) | **Budyń śmietankowy** |
| **Skład surowcowy** | **Zupa pomidorowa z makaronem 250ml*** Bulion mięsny 150ml
* Makaronem 40g
* Marchewka 15g
* Pietruszka 15g
* Seler 10g
* Koncentrat pomidorowy 20g
* Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier
 | **Gzik z cebulą 120g*** Twaróg 90g
* Cebula 15g
* Śmietanka 15g
* Przyprawy: sól, pieprz,

**Ziemniaki 150g** | **Budyń śmietankowy*** Mleko 90 ml
* Budyń śmietankowy 10g
* Cukier – opcjonalnie
 |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Mleko | Mleko |

**Jadłospis może ulec zmianie**

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