**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 | Jabłko  1 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 owocowa  100g |
| **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** | Mandarynka  1 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** | Jabłko  1 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 | Mandarynka  1 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 owocowy  100g |
| **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 | | Banan  1 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 owocowa  100g |
| **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 | Jabłko  1 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 | Mandarynka  1 szt. |
| **Alergeny** | Gluten | Gluten, mleko, jaja |  |
| **CZWARTEK 18.04.2024** | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** | **Deser** |
| **Zupa pomidorowa z ryżem** | **Jajko w sosie koperkowym  z ziemniakami i 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 | Banan  1 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 owocowy  100g |
| **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 | Jabłko  1 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 owocowa  100g |
| **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 | Banan  1 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 owocowy  100g |
| **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 | Mandarynka  1 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** | Jabłko  1 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 |