**SZKOŁA I PRZEDSZKOLE W ŚLUBOWIE**

JADŁOSPIS 2-5.04.2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **WTOREK 02.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa koperkowa** | **Gołąbki odwrócone z ziemniakami  i gotowanymi warzywami**  (danie pieczone) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa koperkowa 300ml**   * Bulion 200ml * Ziemniaki 30g * Koperek 15g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 15g * Przyprawy – sól, pieprz | **Gołąbki odwrócone 120g**   * Mięso 60g * Ryż 45g * Jajo 15g * Sól, pieprz, majeranek * Kapusta biała 15g * Mąka 10g * Koncentrat pomidorowy 15g   **Ziemniaki 200g**  **Gotowane warzywa 120g**   * Marchew 40g * Kalafior 40g * Brokuł 40g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ŚRODA 03.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Rosół z ryżem** | **Kotlet Kargul z ziemniakami  i surówką z białej kapusty**  (danie pieczone) |
| **Skład surowcowy** | **Rosół z ryżem 300ml**   * Bulion mięsny 180ml * Ryż 50g * Marchew 25g * Pietruszka 25g * Seler 20g * Przyprawy – sól, pieprz | **Kotlet Kargul 120g**   * Filet z kurczaka 75g * Jaja 15g * Papryka 15g * Mąka 15g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 200g**  **Surówka z białej kapusty 120g**   * Kapusta biała 100g * Marchew 20g * Natka pietruszki 5g * Przyprawy: sól, pieprz, cukier, cytrynka |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CZWARTEK 04.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa ziemniaczana** | **Makaron carbonara z boczkiem i szynką**  (danie duszone) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa ziemniaczana 300ml**   * Bulion 180 ml * Ziemniaki 50g * Marchew 25g * Seler 20g * Pietruszka 25g * 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 200g** |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko, jaja |
| **PIĄTEK 05.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa pomidorowa z ryżem** | **Ryba panierowana z ziemniakami  i surówką z kiszonego ogórka**  (danie pieczone) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa pomidorowa z ryżem 300ml**   * Bulion mięsny 200ml * Ryż 40g * Marchewka 15g * Pietruszka 15g * Seler 10g * Koncentrat pomidorowy 20g * Przyprawy: sól, pieprz, opcjonalnie cukier | **Ryba panierowana 120g**   * Filet rybny (mintaj) 90g * Jaja 15g * Bułka tarta 15g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 200g**  **Surówka z kiszonego ogórka i marchewki 120g**   * Ogórek kiszony 85g * Marchew 25g * Cebula 10g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja, ryby |

**SZKOŁA I PRZEDSZKOLE W ŚLUBOWIE**

JADŁOSPIS 8-12.04.2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 8.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa owocowa** | **Strogonow drobiowy z warzywami i ryżem**  (danie duszone) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa owocowa 300 ml**   * Makaron 40g * Mieszanka owocowa 100g * Woda 150ml * Skrobia ziemniaczana 7g * 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 200g** |
| **Alergeny** | Gluten, jaja |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 9.04.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | | **II danie** | |
| **Barszcz ukraiński** | | **Kotlety z jaj z ziemniakami  i surówką z marchewki i selera**  (danie smażone) | |
| **Skład surowcowy** | **Barszcz ukraiński 300ml**   * Bulion warzywny 180g * Fasola 30g * Buraki 40g * Marchewka 15g * Seler 15g * Pietruszka 15g * Natka pietruszki 4g * Mąka pszenna 4g * 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 200g**  **Surówka z marchewki i selera 120g**   * Marchew 70g * Seler 50g * Sól, cukier * Cytrynka, olej | |
| **Alergeny** | Gluten, seler | | Gluten, jaja, seler | |
|  |  |  | |  |
| **ŚRODA 10.04.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | | **II danie** | |
| **Krupnik** | | **Racuchy z cukrem**  (danie pieczone) | |
| **Skład surowcowy** | **Krupnik 300ml**   * Bulion 200ml * Kasza jęczmienna 40g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 15g * Przyprawy – sól, pieprz | | **Racuchy z cukrem 4 szt.**   * Mleko 200ml * Mąka 100g * Jaja 2 szt. * Sól, cukier * Drożdże 7g * Cukier 10g | |
| **Alergeny** | Gluten, seler | | Gluten, mleko, jaja | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CZWARTEK 11.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Rosół z makaronem** | **Bitki w ciemnym sosie z kopytkami i buraczkami**  (danie pieczone) |
| **Skład surowcowy** | **Rosół z makaronem 300ml**   * Bulion mięsny 180ml * Makaron 50g * Marchew 25g * Pietruszka 25g * Seler 20g * Przyprawy – sól, pieprz | **Bitki w ciemnym sosie 120g**   * Schab b/k - 105g * Cebula 15g * Mąka 7g   **Kopytka 200g**  **Buraczki 120g**   * Buraczki gotowane 120g * Sól, cukier, cytrynka |
| **Alergeny** | Gluten, jaja, seler | Gluten, mleko, jaja |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 12.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa ogórkowa** | **Paluszki rybne z ziemniakami  i gotowaną marchewką**  (danie pieczone) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa ogórkowa 300ml**   * Bulion warzywny 170ml * Ziemniaki 35g * Ogórek kiszony 30g * Marchewka 25g * Seler 10g * Pietruszka 15g * Por 15g * Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek | **Paluszki rybne 120g**   * Filet rybny (mintaj) 90g * Jaja 15g * Bułka tarta 15g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 200g**  **Gotowana marchewka 120g** |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja, ryby |

**SZKOŁA I PRZEDSZKOLE W ŚLUBOWIE**

JADŁOSPIS 15-19.04.2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 15.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa jarzynowa** | **Kotlet schabowy z ziemniakami  i surówką z czerwonej kapusty**  (danie smażone) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa jarzynowa 300ml**   * Bulion 180ml * Fasolka szparagowa 25g * Ziemniaki 25g * Marchew 25g * Pietruszka 25g * Seler 25g * Przyprawy: sól, pieprz | **Kotlet schabowy 120g**   * Schab b/k 90g * Bułka tarta 15g * Jaja 15g * Przyprawy: sól, pieprz   **Ziemniaki 200g**  **Surówka z czerwonej kapusty 120g**   * Czerwona kapusta 80g * Marchewka 30g * Majonez 10g * Przyprawy: sól, pieprz |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **WTOREK 16.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Kapuśniak** | **Naleśniki z dżemem**  (danie smażone) |
| **Skład surowcowy** | **Kapuśniak 300ml**   * Bulion 200ml * Kapusta kiszona 40g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 15g * Mąka 7g * Przyprawy – sól, cukier, pieprz | **Naleśniki 4 szt.**   * Mleko 200 ml * Woda 100ml * Jaja 2 szt. * Mąka 100g * Sól, cukier - opcjonalnie * Dżem owocowy 80g |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, mleko, jaja |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **ŚRODA 17.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Barszcz czerwony z makaronem** | **Pulpety w sosie pomidorowym z makaronem  i surówką wiosenną**  (danie gotowane) |
| **Skład surowcowy** | **Barszcz czerwony z makaronem 300ml**   * Bulion warzywny 180g * Buraki 70g * Makaron 50g * 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 200g**  **Surówka wiosenna 120g**   * Kapusta biała 65g * Marchew 15g * Ogórek 10g * Pomidor 10g * Papryka 10g * Oliwa z oliwek 10g * Przyprawy: sól cukier, olej, cytrynka |
| **Alergeny** | Gluten | Gluten, mleko, jaja |
| **CZWARTEK 18.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa pomidorowa z ryżem** | **Jajko w sosie koperkowym z ziemniakami i surówką z marchewki i selera**  (danie gotowane) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa pomidorowa z ryżem 300ml**   * Bulion mięsny 200ml * 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 200g**  **Surówka z marchewki i selera 120g**   * Marchew 70g * Seler 50g * Sól, cukier * Cytrynka, olej |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, mleko, jaja |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 19.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa kalafiorowa** | **Ryba panierowana w jarzynach z ziemniakami**  (danie pieczone) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa kalafiorowa 300ml**   * Bulion 200ml * Kalafior 40g * Ziemniaki 15g * Marchew 15g * Pietruszka 15g * Seler 15g * Przyprawy – sól, pieprz, ziele angielskie | **Ryba panierowana w jarzynach**   * Filet rybny (mintaj) 120g * Marchew 30g * Por 30g * Seler 30g * Pulpa pomidorowa 30g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 200g** |
| **Alergeny** | Seler | Seler, ryby |

**SZKOŁA I PRZEDSZKOLE W ŚLUBOWIE**

JADŁOSPIS 22-26.04.2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 22.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa koperkowa** | **Łazanki z kurczakiem i kiszoną kapustą**  (danie duszone) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa koperkowa 300ml**   * Bulion 200ml * Ziemniaki 30g * Koperek 15g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 15g * Przyprawy – sól, pieprz | **Łazanki z kurczakiem  i kiszoną kapustą**   * Makaron łazanki 200g * Kurczak 120g * Cebula 30g * Olej 15g * Kapusta kiszona 120g |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, jaja |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **WTOREK 23.04.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | | **II danie** | |
| **Podrosołek z kaszą manną** | | **Kotlety pożarskie z ziemniakami  i surówką z czerwonej kapusty**  (danie smażone) | |
| **Skład surowcowy** | **Podrosołek z kaszą manną 300ml**   * Bulion 200 mL * Kasza manna 40g * Marchew 15g * Pietruszka 15g * Seler 15g * Mąka 7g * Natka pietruszki 4g * Przyprawy – sól, pieprz | | **Kotlety pożarskie 120g**   * Mięso drobiowe 90g * Bułka pszenna namoczona 20g * Jaja 7g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 200g**  **Surówka z kapusty 120g:**   * Kapusta biała 90g * Marchew 20g * Kukurydza 7g * Przyprawy sól cukier, pieprz * Majonez 7g | |
| **Alergeny** | Gluten, seler | | Gluten, jaja | |
|  |  |  | |  |
| **ŚRODA 24.04.2024** | | | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | | **II danie** | |
| **Zupa ogórkowa** | | **Kasza manna na mleku z musem jabłkowym**  (danie gotowane) | |
| **Skład surowcowy** | **Zupa ogórkowa 300ml**   * Bulion warzywny 170ml * Ziemniaki 35g * Ogórek kiszony 30g * Marchewka 25g * Seler 10g * Pietruszka 15g * Por 15g * Sól, pieprz, ziele angielskie, liść laurowy, czosnek | | **Kasza manna na mleku z musem jabłkowym**   * Kasza manna na mleku 400ml * Mus jabłkowy 50g | |
| **Alergeny** | Seler | | Gluten, mleko | |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **CZWARTEK 25.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa ziemniaczana** | **Makaron z kurczakiem i szpinakiem**  (danie duszone) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa ziemniaczana 300ml**   * Bulion 180 ml * Ziemniaki 50g * Marchew 25g * Seler 20g * Pietruszka 25g * Przyprawy: sól, pieprz, majeranek | **Makaron z kurczakiem i szpinakiem**   * Makaron 200g * Kurczak 120g * Szpinak 85g * Cebula 25g * Śmietana 25g * Masło 5g * Przyprawy: sól, pieprz, czosnek |
| **Alergeny** | Seler | Gluten, mleko |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PIĄTEK 26.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Krupnik** | **Paluszki rybne z ziemniakami  i surówką z białej kapusty**  (danie pieczone) |
| **Skład surowcowy** | **Krupnik 300ml**   * Bulion 200ml * Kasza jęczmienna 40g * Marchew 20g * Pietruszka 20g * Seler 15g * Przyprawy – sól, pieprz | **Paluszki rybne 120g**   * Filet rybny (mintaj) 90g * Jaja 15g * Bułka tarta 15g * Sól, pieprz   **Ziemniaki 200g**  **Surówka z białej kapusty 120g**   * Kapusta biała 100g * Marchew 20g * Natka pietruszki 5g * Przyprawy: sól, pieprz, cukier, cytrynka |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, jaja, ryby |

**SZKOŁA I PRZEDSZKOLE W ŚLUBOWIE**

JADŁOSPIS 29-30.04.2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **PONIEDZIAŁEK 29.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Barszcz ukraiński** | **Gulasz wieprzowy z kaszą  i surówką z kiszonego ogórka**  (danie duszone) |
| **Skład surowcowy** | **Barszcz ukraiński 300ml**   * Bulion warzywny 180g * Fasola 30g * Buraki 40g * Marchewka 15g * Seler 15g * Pietruszka 15g * Natka pietruszki 4g * Mąka pszenna 4g * 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 120g**   * Ogórek kiszony 85g * Marchew 25g * Cebula 10g   **Kasza jęczmienna 200g** |
| **Alergeny** | Gluten, seler | Gluten, seler |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **WTOREK 30.04.2024** | | |
| **Posiłek** | **Zupa** | **II danie** |
| **Zupa pomidorowa z makaronem** | **Gzik z cebulą z ziemniakami**  (danie gotowane) |
| **Skład surowcowy** | **Zupa pomidorowa z makaronem 300ml**   * Bulion mięsny 200ml * Makaron 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 200g** |
| **Alergeny** | Seler | Mleko |

**Jadłospis może ulec zmianie**

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