

	Deser	Banan 100g
--	--------------	------------

Piątek 05.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Rosół z makaronem (250ml)	Paluszki rybne (120g), ziemniaki (150g), surówka z kiszonej kapusty (150g)
Skład surowcowy	Rosół z makaronem 250ml: ○ Bulion 150ml ○ Makaron 20 g ○ Marchew 10g ○ Pietruszka 10g ○ Seler 10 g ○ Przyprawy – sól, pieprz	Paluszki rybne 120g ○ Filet rybny – mintaj 80g ○ Bułka tarta 20g ○ Jaja 20g ○ Sól, pieprz Ziemniaki 150g Surówka z kiszonej kapusty 150g ○ Kiszone kapusta 120g ○ Marchew 30g ○ Pieprz, cukier,
Alergeny	Seler	Ryby, jaja, gluten
	Deser	Budyń śmietankowy 100ml

Jadłospis
Szkoła Podstawowa nr 5
08-12.01.2024

Poniedziałek 08.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa koperkowa 250ml	Kotlety pożarskie (120g), ziemniaki(150g), surówka z marchwi (150g)
Skład surowcowy	Zupa koperkowa 250ml ○ Bulion 150ml ○ Koperek 30g ○ Marchew 10g ○ Pietruszka 10g ○ Seler 10 g ○ Przyprawy – sól, pieprz,	Kotlety pożarskie 120g ○ Mięso drobiowe 80g ○ Bułka moczona 20g ○ Jaja 20g ○ Sól, pieprz Ziemniaki 150g Surówka z marchwi 80g ○ Marchew 150g ○ Cukier, sól
Alergeny	Seler	Gluten, jaja
	Deser	Jabłko 100g

Wtorek 09.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa z fasolki szparagowej (250ml)	Kotlet mielony (120g), ziemniaki (150g), surówka Coleslaw (150g)
Skład surowcowy	Zupa z fasolki szparagowej 250ml: ○ Bulion 150ml ○ Fasolka szparagowa 30g ○ Marchew 10g ○ Pietruszka 10g ○ Seler 10 g ○ Mąka 5 g	Kotlet mielony 120g ○ Mięso wieprzowe 90g ○ Bułka pszenna moczona 10g ○ Jajo 10g ○ Mąka 5 g ○ Musztarda 5 g ○ Margaryna 5 g

	○ Przyprawy – sól, pieprz	Ziemniaki 150g Surówka Ciesław 150g ○ Kapusta biała 100g ○ Marchew 15 g ○ Kukurydza 5 g ○ Przyprawy sól cukier, pieprz
Alergeny	Seler	Gluten, jaja
	Deser	Galaretka agrestowa 100ml

Środa 10.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa ogórkowa (250ml)	Gzik z cebulą (270g), ziemniaki (150g)
Skład surowcowy	Zupa ogórkowa 250ml: ○ Bulion 150ml ○ Ogórek kiszony 30g ○ Marchew 10g ○ Pietruszka 10g ○ Seler 10 g ○ Przyprawy – sól, pieprz,	Gzik z cebulą 270g ○ Twaróg 190g ○ Cebula 50g ○ Śmietanka 30g ○ Przyprawy: sól, pieprz, Ziemniaki 150g
Alergeny	Seler	Mleko
	Deser	Mandarynka 1 szt.

Czwartek 11.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Podrosółek z kaszą manną(250ml)	Gołąbki odwrócone (120g), ziemniaki (150g), surówka kapusty białej (150g)
Skład surowcowy	Podrosółek 250ml: ○ Bulion 150ml ○ Kasza manna 20g ○ Marchew 10g ○ Pietruszka 10g ○ Seler 10 g ○ Mąka 5 g ○ Natka pietruszki – 3g ○ Przyprawy – sól, pieprz	Gołąbki odwrócone 80g ○ Mięso 60g ○ Ryż 40g ○ Jajo 10g ○ Sól, pieprz, majeranek ○ Mąka 5g ○ Kapusta biała 10g ○ Koncentrat pomidorowy 10g Ziemniaki 150g Surówka z kapusty białej 150g ○ Marchew 20 g ○ Kapusta biała 130g ○ Cukier, sól, cytrynka
Alergeny	Seler	Gluten, jaja
	Deser	Banan 100g

Piątek 12.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa jarzynowa (250ml)	Ryba panierowana (120g), ziemniaki (150g), Surówka z kapusty kiszonej (150g)
Skład	Zupa jarzynowa 250ml:	Ryba panierowana 120g

surowcowy	- o Bulion 150ml - o Kalafior 20g - o Marchew 10g - o Pietruszka 10g - o Seler 10 g - o Mąka 5 g - o Przyprawy – sól, pieprz, lubczyk,	- o Filet rybny- mintaj 100g - o Bułka pszenna 10g - o Jajo 10g - o Sól, pieprz, Ziemniaki 150g Surówka z kapusty 150g: - o Kapusta kiszona 130g - o Marchew 20 g - Sól cukier, pieprz
Alergeny	Seler	Ryby, jaja, gluten
	Deser	Kisiel owocowy 100ml

Jadłospis

Szkoła Podstawowa nr 5

15 -19.01.2024

Poniedziałek 15.01		
	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa pomidorowa z makaronem (250g)	Kurczak w sosie słodko – kwaśnym (180g), ryż (150g)
Skład surowcowy	Zupa pomidorowa 250ml: - o Bulion 150ml - o Marchew 10g - o Pietruszka 10g - o Seler 10 g - o Makaron 20g - o Koncentrat pomidorowy 20g - Przyprawy – sól, pieprz	Kurczak w sosie słodko – kwaśnym (270g) - o Polędwiczka drobiowa 80g - o Cebula 20g - o Papryka 10g - o Groszek 10g - o Kukurydza 10g - o Ogórek konserwowy 10g - o Bulion warzywny 30g - o Koncentrat pomidorowy 10g - o Mąka ziemniaczana 5 g - o Przyprawy – sól, pieprz Ryż 150g
Alergeny	Seler	Soja
	Deser	Jabłko
Wtorek 16.01		
	Zupa	II Danie
Posilek	Rosół z makaronem (250ml)	Jajko (2szt) w sosie koperkowym (270g), ziemniaki (150g)
Skład surowcowy	Rosół z makaronem 250ml: - o Bulion mięsny 150ml - o Makaron 40g - o Marchew 20g - o Pietruszka 20g - o Seler 20 g - o Przyprawy – sól, pieprz	Jajko 2szt w sosie koperkowym 270g - o Bulion warzywny 150ml - o Mąka 20g - o Koperek 20g - o Masło 10g Ziemniaki 150g

Alergeny	Gluten	
	Deser	Banan 100g

Środa 17.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa Kapuśniak (250ml)	Polędwiczka panierowana (120g), ziemniaki (150g), buraczki (150g)
Skład surowcowy	Kapuśniak 250ml: - o Bulion 150ml - o Kapusta kiszona 30g - o Koncentrat pomidorowy 10g - o Marchew 20g - o Pietruszka 20g - o Seler 20 g - o Przyprawy – sól, cukier, pieprz	Polędwiczka panierowana 120g - o Polędwiczka drobiowa 60g - o Bułka pszenna 10g - o Jajo 10g - o Sól, pieprz Ziemniaki 150g Buraczki 150g - o Buraczki 150g Sól, cukier, olej cytrynka
Alergeny	seler	Gluten, jaja
	Deser	Mandarynka

Czwartek 18.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa brokułowa (250ml),	Gulasz wieprzowy z warzywami(270g) Kasza jęczmienna (150g)
Skład surowcowy	Zupa brokułowa 250ml: - o Bulion 150ml - o Brokuły 30g - o Marchew 10g - o Pietruszka 10g - o Seler 10 g - o Przyprawy – sól, cukier, pieprz	Gulasz wieprzowy 270g - o Mięso 80g - o Ogórek kiszony 30g - o Papryka 20g - o Cebula 20g - o Marchewka - o Mąka 5 g - o Bulion 30g Kasza jęczmienna 150g
Alergeny	seler	Gluten
	Deser	Kisiel owocowy

Piątek 19.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa grochowa (250ml)	Paluszki rybne (120g), ziemniaki (150g), surówka z kapusty kiszonej (150g)
Skład surowcowy	Zupa grochowa 250ml: - o Bulion mięsny 150ml - o Groch 40g - o Marchew 20g - o Pietruszka 20g - o Seler 20 g - o Przyprawy – sól, pieprz, majeranek	Paluszki rybne (120g) - o Filet rybny- mintaj 80g - o Bułka pszenna 20 g - o Jajo 20g - o Sól, pieprz, Ziemniaki 150g Surówka marchewki i selera 150g - o Kapusta kiszona 130g - o Marchew 20g
Alergeny	seler	Ryby, jaja, gluten
	Deser	Banan 100g

Jadłospis

Szkoła Podstawowa nr 5

22- 26.01.2024

Poniedziałek 22.01		
	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa owocowa z makaronem (250ml)	Kotlet Kargul (120g), ziemniaki (150g), surówka z białej kapusty (150g)
Skład surowcowy	Zupa owocowa 250ml: - o Woda 150ml - o Mieszanka owocowa 100g - o Cukier - o Makaron 20g - o Skrobia ziemniaczana 5 g	Kotlet Kargul 80g - o Polędwiczka drobiowa 50g - o Papryka 10g - o Pieczarki 10g - o Jajo 10g - o Sól, pieprz - o Mąka 5 g Ziemniaki 150g Surówka z kapusty białej 150g - o Kapusta biała 80g - o Marchew 20g - o Sól, cukier, olej cytrynka
Alergeny	Gluten	Jaja, gluten,
	Deser	Jabłko 100g
Wtorek 23.01		
	Zupa	II Danie
Posilek	Krupnik (250ml),	Kotlet mielony (120g), ziemniaki (150g), buraczki (150g)
Skład surowcowy	Krupnik 250ml - o Bulion 150ml - o Kasza jęczana 30g - o Marchew 10g - o Pietruszka 10g - o Seler 10 g - o Przyprawy – sól, cukier, pieprz	Kotlet mielony - o Mięso wieprzowe 80g - o Bułka namoczona 20g - o Jaja 20 g - o Sól, pieprz Buraczki 150g - o Buraki gotowane 150g - o Sól, pieprz, cukier, cytrynka Ziemniaki 150g
Alergeny	seler	Gluten, jaja,
	Deser	Kisiel owocowy 100 ml

Środa 24.01		
	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa jarzynowa (250ml)	Pulpety w sosie pomidorowym(120g), ziemniaki(120g), surówka z kapusty białej(150g)
Skład surowcowy	Zupa jarzynowa 250ml: - o Bulion 140ml - o Fasolka szparagowa 20g	Pulpety w sosie pomidorowym (120g) - o Mięso mielone 80g - o Cebula 5 g

	- o Ziemniaki 20 - o Marchew 20g - o Pietruszka 20g - o Seler 20 g - o Przyprawy – sól, pieprz	- o Bułka pszenna 10 - o Jajo 10g - o Bulion warzywny 50g - o Koncentrat pomid. 10 g - o Sól, pieprz, Ziemniaki 150g Surówka z kapusty białej 150g: - o Kapusta biała 80g - o Marchew 20g - Sól, cukier, olej, cytrynka
Alergeny	seler	Gluten, jaja
	Deser	Banan 100g

Czwartek 25.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa Ryżanka (250ml)	Racuchy z cukrem (3 szt.)
Skład surowcowy	Zupa Ryżanka 250ml: - o Bulion 150ml - o Ryż 20g - o Marchew 10g - o Pietruszka 10g - o Seler 10 g - o Przyprawy – sól, pieprz	Racuchy 3 szt. - o Mleko 100ml - o Mąka 50g - o Jaja 1 szt. - o Sól, cukier - o Drożdże 3g
Alergeny	seler	Mleko, jaja, gluten
	Deser	Mandarynka 1 szt.

Piątek 26. 01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa pomidorowa z ryżem (250ml)	Ryba panierowana (120g), ziemniaki (150g), Surówka z kiszonej kapusty (150g)
Skład surowcowy	Zupa pomidorowa 250ml: - o Bulion 150ml - o Marchew 10g - o Pietruszka 10g - o Seler 10 g - o Ryż 20g - o Koncentrat pomidorowy 20g Przyprawy – sól, pieprz	- o Filet rybny (mintaj) 100g - o Jaja 10 g - o Bułka tarta 10g - o Sól, pieprz Paluszki rybne 120g Surówka z kiszonej kapusty 100g - o Kapusta kiszona 130g - o Marchew 20g - o Olej, cukier, pieprz Ziemniaki 100g
Alergeny	seler	Ryby, jaja, gluten
	Deser	Galaretka owocowa 100 ml

Jadłospis

Szkoła Podstawowa nr 5

29 – 31.01.2024

Poniedziałek 29.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Rosół z makaronem (250ml)	Kotlet schabowy (120g), ziemniaki (150g), Marchewka gotowana (150g)
Skład surowcowy	Rosół z makaronem 250ml: - o Bulion mięsny 150ml - o Makaron 40g - o Marchew 20g - o Pietruszka 20g - o Seler 20 g - o Przyprawy – sól, pieprz	Kotlet schabowy 80g - o Schab b/k – 60g - o Bułka tarta 10g - o Jaja 10g - o Sól, pieprz Marchewka gotowana 150g Ziemniaki 150g
Alergeny	seler	Gluten, jaja, seler
	Deser	Mandarynka 1 szt.

Wtorek 30.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa fasolowa (250ml)	Kurczak w przyprawie Gyros(120g) ziemniaki(150g), Surówka z kapusty białej (150g)
Skład surowcowy	Zupa fasolowa 250ml: - o Bulion 150ml - o Marchew 10g - o Pietruszka 10g - o Seler 10 g - o Fasola biała 20g - o Przyprawy – sól, pieprz	Kurczak Gyros 80g - o Filet drobiowy 120g - o Przyprawa Gyros - o Sól, pieprz Surówka z białej kapusty 100g - o Kapusta biała 130g - o Marchew 20g - o Olej, cukier, pieprz - o
Alergeny	seler	Soja
	Deser	Budyń śmietankowy 100ml

Środa 31.01

	Zupa	II Danie
Posilek	Zupa Kapuśniak (250ml)	Naleśniki z dżemem 3 szt.
Skład surowcowy	Kapuśniak 250ml: - o Bulion 150ml - o Kapusta kiszona 30g - o Koncentrat pomidorowy 10g - o Marchew 20g - o Pietruszka 20g - o Seler 20 g - o Przyprawy – sól, cukier, pieprz	Naleśniki 3 szt. - o Jaja 20g - o Woda 50ml - o Mleko 100 ml - o Mąka 50 g Dżem 40g
Alergeny	Seler	Gluten, jaja,
	Deser	Jabłko 100g