

SZKOŁA PODSTAWOWA INFORMACJA O ZESTAWACH DZIENNYCH Listopad 2024

Gramatura:

- ziemniaki, kasza, ryż, makarony – 150g

- mięso porcjowane – 100g

- pierogi – 5 sztuk

- naleśniki, krokiety – 2 sztuki

- surówki – 150g

- zupy – 250ml

- kompot – min.200 ml

- dania jednogarnkowe (razem z makaronem, kaszą itp.) min.300g

- mięso z sosem – 100/80g

|  |  |
| --- | --- |
| 1  PIĄTEK | ŚWIĘTO |
| 4  PONIEDZIAŁEK | KRUPNIK Z NATKĄ PIETRUSZKI NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1C,9  SPAGHETTI A`LA BOLOGNESE Z WARZYWAMI 1A,3  KOMPOT  WEGE: KRUPNIK Z NATKĄ PIETRUSZKI NA WYWARZE WARZYWNYM, SPAGHETTI NAPOLI 1A,1C,3,9 |
| 5  WTOREK | ZUPA OGÓRKOWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  KOTLET MIELONY WIEPRZOWY W SOSIE PIECZENOWYM 1A,3  KASZA WIEJSKA 1C  BURACZKI  KOMPOT  WEGE: ZUPA OGÓRKOWA NA WYWARZE WARZYWNYM, KROKIETY ZE SZPINAKIEM 1A,3,7,9 |
| 6  ŚRODA | ZUPA JARZYNOWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  KURCZĘ PIECZONE  ZIEMNIAKI  SURÓWKA COLESŁAW 3,10  KOMPOT  WEGE: ZUPA JARZYNOWA NA WYWARZE WARZYWNYM, KOTLETY ZIEMNIACZANE Z PIECZARKĄ 1A,3,9 |
| 7  CZWARTEK | BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  MAKARON Z TWAROGIEM I POLEWĄ TRUSKAWKOWĄ 1A,3,7  KOMPOT  WEGE: BARSZCZ CZERWONY NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 9 |
| 8  PIĄTEK | ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  RYBA PANIEROWANA 1A,4  ZIEMNIAKI  SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY  KOMPOT  WEGE: ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 9 |
| 11  PONIEDZIAŁEK | ŚWIĘTO |
| 12  WTOREK | ROSÓŁ Z MAKARONEM NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1A,3,9  GULASZ WIEPRZOWY Z WARZYWAMI 1A  RYŻ  KOMPOT  WEGE: ROSÓŁ Z MAKARONEM NA WYWARZE WARZYWNYM, LECZO WARZYWNE 9 |
| 13  ŚRODA | ŻUREK ZABIELANY NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1A,7,9  KOTLET POŻARSKI DROBIOWY 1A,3  ZIEMNIAKI  MIZERIA 7  KOMPOT  WEGE: ŻUREK ZABIELANY NA WYWARZE WARZYWNYM, KOTLETY JAJECZNO-KALAFIOROWE 1A,1C,3,7,9 |
| 14  CZWARTEK | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  PIEROGI Z MIĘSEM 1A  OWOC  KOMPOT  WEGE: ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM NA WYWARZE WARZYWNYM, PIEROGI Z PIECZARKĄ I SEREM 1A,7,9 |
| 15  PIĄTEK | ZUPA Z BIAŁYCH WARZYW NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  RYBA PANIEROWANA 1A,4  ZIEMNIAKI  SURÓWKA WIOSENNA  KOMPOT  WEGE: ZUPA Z BIAŁYCH WARZYW NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 9 |
| 18  PONIEDZIAŁEK | KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  KURCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM I MAKARONEM 1A,3,7  KOMPOT  WEGE: KAPUŚNIAK Z KISZONEJ KAPUSTY NA WYWARZE WARZYWNYM, WARZYWA W SOSIE ŚMIETANOWYM Z MAKARONEM 1A, 3,7,9 |
| 19  WTOREK | ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  FILET Z PIECA W ZIOŁACH  RYŻ  GROSZEK Z MARCHEWKĄ 1A  KOMPOT  WEGE: ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM, RYŻ SMAŻONY Z WARZYWAMI 3,9 |
| 20  ŚRODA | BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  GOŁĄBEK INACZEJ BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM 1A,3  ZIEMNIAKI  SURÓWKA WIELOWARZYWNA  KOMPOT  WEGE: BARSZCZ CZERWONY NA WYWARZE WARZYWNYM, KOTLETY BURACZANE Z KASZĄ JAGLANĄ 1A,3,9 |
| 21  CZWARTEK | KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1C,9  PIEROGI UKRAIŃSKIE 1A,7  OWOC  KOMPOT  WEGE: KRUPNIK Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 1C,9 |
| 22  PIĄTEK | ROSÓŁ Z MAKARONEM NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1A,3,9  NUGETSY RYBNE 1A,3,4  ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM  SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY  KOMPOT  WEGE: ROSÓŁ Z MAKARONEM NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 1A,3,9 |
| 25  PONIEDZIAŁEK | ZUPA KALAFIOROWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  SPAGHETTI A`LA BOLOGNESE Z WARZYWAMI 1A,3,  KOMPOT  WEGE: ZUPA KALAFIOROWA NA WYWARZE WARZYWNYM, SPAGHETTI NAPOLI 1A,3,7,9 |
| 26  WTOREK | ZUPA OGÓRKOWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  KURCZĘ PIECZONE  ZIEMNIAKI  SURÓWKA Z KAPUSTY  KOMPOT  WEGE: ZUPA OGÓRKOWA NA WYWARZE WARZYWNYM, NALEŚNIKI Z SEREM 1A,3,7,9 |
| 27  ŚRODA | ŻUREK ZABIELANY Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1A,3,9  SZTUKA MIĘSA W SOSIE PIECZENIOWYM 1A  RYŻ  BURACZKI  KOMPOT  WEGE: ŻUREK ZABIELANY Z ZIEMNIACZKAMI NA WYWARZE WARZYWNYM, KROKIETY Z PIECZARKĄ I SEREM 1A,3,7,9 |
| 28  CZWARTEK | ZUPA WIELOWARZYWNA Z SOCZEWICY CZERWONEJ ZE ŚMIETANKĄ NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  MAKARON Z TWAROGIEM I POLEWĄ JOGURTOWO-TRUSKAWKOWĄ 1A,3,7  KOMPOT  WEGE: ZUPA WIELOWARZYWNA Z SOCZEWICY CZERWONEJ I ZE ŚMIETANKĄ NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 7,9 |
| 29  PIĄTEK | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  RYBA PANIEROWANA W PANIERCE 1A,4  ZIEMNIAKI  SURÓWKA Z KAPUSTY  KOMPOT  WEGE: ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 9 |

Jadłospis może ulec zmianie w zależności od dostępności surowców. Każda potrawa może zawierać śladowe ilości alergenów.

Substancje lub produkty powodujące alergie lub reakcje nietolerancji:

1. Zboża zawierające gluten, tj.A- pszenica,B- żyto,C- jęczmień, D-owies, E-orkisz, kamut lub ich odmiany hybrydowe, a także produkty pochodne, z wyjątkiem: a) syropów glukozowych na bazie pszenicy zawierających dekstrozę (1); b) maltodekstryn na bazie pszenicy (1); c) syropów glukozowych na bazie jęczmienia;

2. Skorupiaki i produkty pochodne;

3. Jaja i produkty pochodne;

4. Ryby i produkty pochodne, z wyjątkiem: a) żelatyny rybnej stosowanej jako nośnik preparatów zawierających witaminy lub karotenoidy; b) żelatyny rybnej lub karuku stosowanych jako środki klarujące do piwa i wina;

5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne;

6. Soja i produkty pochodne, z wyjątkiem: a) całkowicie rafinowanego oleju i tłuszczu sojowego (1); b) mieszaniny naturalnych tokoferoli (E306), naturalnego D-alfa-tokoferolu, naturalnego octanu D-alfatokoferolu, naturalnego bursztynianu D-alfa-tokoferolu pochodzenia sojowego; c) fitosteroli i estrów fitosteroli otrzymanych z olejów roślinnych pochodzenia sojowego; d) estru stanolu roślinnego produkowanego ze steroli olejów roślinnych pochodzenia sojowego;

7. Mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), z wyjątkiem: a) serwatki wykorzystywanej do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego, b) laktitolu;

8. Orzechy, tj. migdały (Amygdaluscommunis L.), orzechy laskowe (Corylusavellana), orzechy włoskie (Juglansregia), orzechy nerkowca (Anacardiumoccidentale), orzeszki pekan (Caryaillinoinensis (Wangenh.) K. Koch), orzechy brazylijskie (Bertholletiaexcelsa), pistacje/orzechy pistacjowe (Pistaciavera), orzechy makadamia lub orzechy Queensland (Macadamiaternifolia), a także produkty pochodne z wyjątkiem orzechów wykorzystywanych do produkcji destylatów alkoholowych, w tym alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego;

9. Seler i produkty pochodne;

10. Gorczyca i produkty pochodne;

11. Nasiona sezamu i produkty pochodne;

12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/litr w przeliczeniu na całkowitą zawartość SO 2 dla produktów w postaci gotowej bezpośrednio do spożycia lub w postaci przygotowanej do spożycia zgodnie z instrukcjami wytwórców;

13. Łubin i produkty pochodne;

14. Mięczaki i produkty pochodne.