

SZKOŁA PODSTAWOWA INFORMACJA O ZESTAWACH DZIENNYCH Styczeń 2025

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

|  |  |
| --- | --- |
| 7  WTOREK | KRUPNIK Z NATKĄ PIETRUSZKI NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1C,9  GULASZ WIEPRZOWY Z WARZYWAMI 1A  RYŻ  KOMPOT  WEGE: KRUPNIK Z NATKĄ PIETRUSZKI NA WYWARZE WARZYWNYM, KASZOTTO Z WARZYWAMI |
| 8  ŚRODA | ZUPA JARZYNOWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  FILET Z KURCZAKA W SOSIE KOPERKOWYM 1A  ZIEMNIAKI  BURACZKI  KOMPOT  WEGE: ZUPA JARZYNOWA NA WYWARZE WARZYWNYM, KOTLETY KALAFIOROWO-JAJECZNE 1A,3 |
| 9  CZWARTEK | BARSZCZ UKRAIŃSKI NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  MAKARON Z TWAROGIEM I POLEWĄ JOGURTOWO-TRUSKAWKOWĄ 1A,3,7  OWOC  KOMPOT  WEGE: BARSZCZ UKRAIŃSKI NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W |
| 10  PIĄTEK | ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  NUGETSY Z RYBY 1A,3,4  ZIEMNIAKI  SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY  KOMPOT  WEGE: ZUPA POMIDOROWA NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 9 |
| 13  PONIEDZIAŁEK | ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASKĄ NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1A,7,9  KURCZAK Z WARZYWAMI W SOSIE ŚMIETANOWYM 1A,7  RYŻ  KOMPOT  ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE WARZYWNYM, WARZYWA W SOSIE ŚMIETANOWYM 1A,7,9 |
| 14  WTOREK | ROSÓŁ Z MAKARONEM NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1A,3,9  KOTLET MIELONY WIEPRZOWY 1A,3  ZIEMNIAKI  MARCHEWKA Z GROSZKIEM 1A  KOMPOT  WEGE: ROSÓŁ Z MAKARONEM NA WYWARZE WARZYWNYM, KOTLET ZIEMNIACZANY Z PIECZARKĄ 1A,3 |
| 15  ŚRODA | ZUPA OGÓRKOWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  FILET Z PIERSI KURCZAKA W ZIOŁACH Z PIECA W SOSIE PIECZENIOWYM 1A  KASZA WIEJSKA 1C  SURÓWKA COLESŁAW 3,10  KOMPOT  WEGE: ZUPA OGÓRKOWA NA WYWARZE WARZYWNYM, KROKIETY ZE SZPINAKIEM 1A,3,7 |
| 16  CZWARTEK | ZUPA GROCHOWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  KOPYTKA Z SOSEM PIECZARKOWYM 1A,3,7  SURÓWKA Z MARCHEWKI I JABŁKA  KOMPOT  WEGE: GROCHOWA NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W |
| 17  PIĄTEK | KAPUŚNIAK NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  RYBA PANIEROWANA 1A,4  ZIEMNIAKI  SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY  KOMPOT  WEGE: KAPUŚNIAK NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 9 |
| 20  PONIEDZIAŁEK | ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  SPAGHETTI A`LA BOLOGNESE Z WARZYWAMI 1A,3,  KOMPOT  WEGE: ZUPA BROKUŁOWA NA WYWARZE WARZYWNYM, SPAGHETTI NAPOLI 1A,3,7,9 |
| 21  WTOREK | ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1A,3,9  KURCZĘ PIECZONE, SOS PIECZENIOWY 1A  KASZA JĘCZMIENNA 1C  BURACZKI  KOMPOT  WEGE: ZUPA PIECZARKOWA Z MAKARONEM NA WYWARZE WARZYWNYM, KASZOTTO Z WARZYWAMI 1A,3,9 |
| 22  ŚRODA | ZUPA JARZYNOWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  GOŁĄBEK INACZEJ BEZ ZAWIJANIA W SOSIE POMIDOROWYM 1A,3  ZIEMNIAKI  OGÓREK KISZONY  KOMPOT  WEGE: ZUPA JARZYNOWA NA WYWARZE WARZYWNYM, GOŁĄBKI JARSKIE (KASZA WIEJSKA,PIECZARKA,CEBULA) 1C,3,9 |
| 23  CZWARTEK | BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1C,9  NALEŚNIKI Z SEREM I POLEWĄ JOGURTOWĄ1A,3,7  OWOC  KOMPOT  WEGE: BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 1C,9 |
| 24  PIĄTEK | ŻUREK Z KIEŁBASKĄ I ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1A,9  NUGETSY RYBNE 1A,3,4  ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM  SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY I JABŁKA  KOMPOT  WEGE: ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 1A,3,9 |
| 27  PONIEDZIAŁEK | ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  POTRAWKA DROBIOWA Z MARCHEWKĄ I ZIELONYM GROSZKIEM 1A,  RYŻ  KOMPOT  WEGE: ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM NA WYWARZE WARZYWNYM, RYŻ ZASMAŻANY Z JAJKIEM I WARZYWAMI 3,9 |
| 28  WTOREK | KRUPNIK Z NATKĄ PIETRUSZKI NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1C,9  SCHAB W SOSIE PIECZENIOWYM 1A  ZIEMNIAKI  COLESŁAW 3,10  KOMPOT  WEGE: KRUPNIK Z NATKĄ PIETRUSZKI NA WYWARZE WARZYWNYM 1C,9, KOTLETY KALAFIOROWO-JAJECZNE 1A,3 |
| 29  ŚRODA | ROSÓŁ Z MAKARONEM NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 1A,3,9  PULPETY DROBIOWE W SOSIE KOPERKOWYM 1A,3  RYŻ  BURAKI  KOMPOT  WEGE: ROSÓŁ Z MAKARONEM NA WYWARZE WARZYWNYM, LECZO WARZYWNE 1A,3,9, |
| 30  CZWARTEK | ZUPA OGÓRKOWA NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 9  PIEROGI Z MIĘSEM 1A  OWOC  KOMPOT  WEGE: BARSZCZ UKRAIŃSKI NA WYWARZE WARZYWNYM, PIEROGI Z PIECZARKĄ I SEREM 1A,7,9 |
| 31  PIĄTEK | ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU NA WYWARZE MIĘSNO-WARZYWNYM 7,9  RYBA PANIEROWANA 1A,4  ZIEMNIAK  SURÓWKA Z KAPUSTY  KOMPOT  WEGE: ZUPA Z ZIELONEGO GROSZKU NA WYWARZE WARZYWNYM, J/W 7,9 |

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.