

SZKOŁA PODSTAWOWA INFORMACJA O ZESTAWACH DZIENNYCH Marzec 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

|  |  |
| --- | --- |
| 3Poniedziałek | Krupnik z natką pietruszki na wywarze mięsno warzywnym 1c,9Spaghetti a la bolognesse z warzywami 1a,3,9Makaron 1a 3Vege; Krupnik z natką pietruszki na wywarze warzywnym 1c,9Spaghetti napoli 1a,3,9 |
| 4Wtorek | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno warzywnym Pulpety wieprzowo-drobiowe w sosie koperkowym 1a,3,7Kasza wiejska 1cOgórek kiszony Vege: Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 7,9Kaszotto z warzywami 1c |
| 5Środa | Zupa grochowa na wywarze warzywnym 9Naleśniki z serem Vege: Zupa grochowa na wywarze warzywnym 9Naleśniki z serem |
| 6Czwartek | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 9Klopsiki wieprzowe (a’ la szwedzkie) w sosie pomidorowym 1a,3Makaron 1a,3Surówka wielowarzywna Vege: Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym 9Krokiety ze szpinakiem i serem feta 1a,3,7 |
| 7Piątek | Zupa z zielonego groszku zabielana na wywarze mięsno-warzywnym 7,9Kotlet rybny (wyrób własny) 1a,3,4Ziemniaki Surówka z kiszonej kapusty Vege: Zupa z zielonego groszku na wywarze warzywnym 7,9J/W |
| 10Poniedziałek | Żurek z ziemniakami i kiełbaską na wywarze mięsno-warzywnym 1a,7,9Gulasz wieprzowy z warzywami 1a, 9RyżVege : Żurek z ziemniakami na wywarze warzywnym1a,7,9Gulasz z cieciorki i warzyw |
| 11Wtorek | Rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym 1a,3,9Kotlet mielony wieprzowy z sosem mięsnym 1a,3Kasza wiejska 1cBuraczki Vege : Bulion warzywny z makaronem1a,3,9Kotlet ziemniaczany z pieczarkami 1a,3 |
| 12Środa | Zupa ogórkowa na wywarze mięsno warzywnym 7,9Kurczę pieczone Ziemniaki Surówka Colesław 3,10Vege : Zupa ogórkowa na wywarze jarskim 7,9Leczo warzywne |
| 13Czwartek | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno warzywnym 7,9Makaron z twarogiem i polewą jogurtowo-truskawkową 1a,3,7Vege : Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym7,9J/W |
| 14Piątek | Kapuśniak na wywarze mięsno-warzywnym 9Ryba panierowana 1a,4Ziemniaki Surówka z marchewki z jabłkiemVege : Kapuśniak na wywarze warzywnym 9J/W |

|  |  |
| --- | --- |
| 17PONIEDZIAŁEK | Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno warzywnym 7,9Spaghetti a’la bolognesse z warzywami 1a,3 9Vege: Zupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 7,9Spaghetti napoli 1a,3 |
| 18WTOREK | Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 1a,3,9Kotlet z piersi kurczaka w chrupiącej panierce 1aKasza jęczmienna 1cMarchewka z groszkiem 1a Vege:Zupa pieczarkowa z makaronem na wywarze warzywnym 1a,3,9Kotlet kalafiorowo jajeczny 1a,3 |
| 19ŚRODA | Zupa brokułowa na wywarze mięsno warzywnym 1a,9Gołąbek inaczej bez zawijania w sosie pomidorowym 1a, 3Ziemniaki Ogórek kiszony Vege:Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 1a,9Gołąbek jarski z kaszą i pieczarkami 1c |
| 20CZWARTEK | Barszcz ukraiński na wywarze mięsno warzywnym, 9Pierogi z mięsem 1aOwoc jabłkoVege:Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym, 9Pierogi ukraińskie 1a,7 |
| 21PIĄTEK | Żurek z kiełbaską i ziemniakami 1a,7,9Kotlet rybny (wyrób własny) 1a, 4Ziemniaki z koperkiem Surówka z kiszonej kapusty Vege:Żurek z ziemniakami 1a,7,9j/w |
| 24PONIEDZIAŁEK | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 1a,3 9Potrawka z kurczaka z warzywami 1a,7 RyżVege:Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 1a,3 9J/W |
| 25WTOREK | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno warzywnym 7,9Klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym 1a,3Kasza wiejska 1cSurówka z czerwonej kapusty Vege:Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 7,9Kotlet ziemniaczany z pieczarkami 1a,3 |
| 26ŚRODA | Rosół z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 1a,3, 9Kotlet pożarski drobiowy 1a,3Ziemniaki Surówka colesław 3,10Vege:Bulion warzywny z makaronem 1a,3,9Krokiety ze szpinakiem I serem feta 1a,3,7 |
| 27CZWARTEK | Zupa z zielonego groszku zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9Kopytka z sosem pieczarkowym 1a,3Buraczki Vege:J/W  |
| 28PIĄTEK | Żurek z kiełbasą i ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 1a,9Ryba panierowana 1a ,4Ziemniaki Surówka wielo warzywna Vege:Żurek z ziemniakami na wywarze warzywnym 1a,9J/W |
| 31Poniedziałek | Krupnik z natką pietruszki na wywarze mięsno warzywnym 1c,9 Kurczak w sosie śmietanowym z warzywami 1a,7Makaron 1a,3VegeKrupnik z natką pietruszki na wywarze warzywnym 1c,9Warzywa w sosie śmietanowym 7 |

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.