

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

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

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