

SZKOŁA PODSTAWOWA INFORMACJA O ZESTAWACH DZIENNYCH Kwiecień 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

|  |  |
| --- | --- |
| 1Wtorek | Zupa pomidorowa zabielana z ryżem na wywarze mięsno warzywnym 7,9Stek wieprzowy z cebulką 1a 3 ZiemniakiSurówka z białej kapusty z koperkiemKompot VEGEZupa pomidorowa zabielana z ryżem na wywarze warzywnymKotlet warzywny 1a,3 |
| 2Środa | Zupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą na wywarze mięsno warzywnym 9Kurczę pieczoneSos pieczeniowy 1aKasza wiejska 1cBuraczkiKompot VEGEZupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą na wywarze warzywnymLeczo warzywne |
| 3Czwartek | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 9Naleśniki z serem i polewą jogurtową 1a,3,7KompotVEGEBarszcz czerwony na wywarze warzywnym 9J/W |
| 4Piątek | Rosół z makaronem 1a ,3,9 Nugetsy rybne 1a,4ZiemniakiSurówka z kiszonej kapustyKompotVEGEBulion warzywny z makaronem 1a,3,9J/W |
| 7Poniedziałek | Zupa grochowa na wywarze mięsno warzywnym 9Gulasz wieprzowy z warzywami 1a,9RyżKompotVEGEZupa grochowa na wywarze warzywnym 9Gulasz z cieciorki i warzyw |
| 8Wtorek | Zupa koperkowa zabielana z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 1a,3 ,7,9Panierowana polędwiczka z kurczaka 1a ZiemniakiSurówka z czerwonej kapustyKompotVEGEZupa koperkowa zabielana z makaronem na wywarze warzywnymKotlet kalafiorowo jajeczny 1a,3 |
| 9Środa | Zupa z zielonego groszku zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9Klopsiki wieprzowe w sosie pomidorowym 1a,3,7Kasza wiejska 1cOgórek kiszonyKompotVWGEZupa z zielonego groszku na wywarze warzywnymKrokiety ze szpinakiem i serem feta 1a,3,7 |
| 10Czwartek | Krupnik z natką pietruszki na wywarze mięsno warzywnym 1c,9Pierogi ukraińskie 1a 7Owoc jabłko/mandarynkaKompotVEGEKrupnik z natką pietruszki na wywarze warzywnymJ/W |
| 11Piątek | Zupa ogórkowa zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9Paluszki rybne 1a,4ZiemniakiSurówka wielowarzywnaKompotVEGEZupa ogórkowa zabielana na wywarze warzywnym 7,9J/W |
| 14Poniedziałek | Zupa jarzynowa zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9 Spaghetti a’ la bolognesse z warzywami 1a ,3,9KompotVEGEZupa jarzynowa zabielana na wywarze warzywnym 7,9Spaghetti napoli 1a,3,7 |
| 15Wtorek | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 1a,3,9Filet z piersi kurczaka w ziołachZiemniakiSurówka colesław 3,10KompotVEGEZupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 1z,3,9Krokiety z pieczarkami i serem 1a,3,7 |
| 16Środa | Żurek z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 1a,7,9Kotlet mielony wieprzowy 1a,3 Kasza wiejska 1cMarchewka z groszkiem 1aKompotVEGEŻurek z ziemniakami na wywarze warzywnym 1a,7,9Kotlet buraczany 1a,3 |
| 23Środa | Rosół z makaronem 1a,3,9Gołąbek inaczej bez zawijania w sosie pomidorowym 1a,3ZiemniakiOgórek kiszonyKompotVEGEBulion warzywny z makaronem 1a,3,9Gołąbek jarski z kaszą i pieczarkami 1c |
| 24Czwartek | Zupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9Kopytka z sosem pieczarkowym 1a,3,7BuraczkiKompotVEGEZupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą zabielana na wywarze warzywnym 7,9J/W |
| 25Piątek | Zupa koperkowa z makaronem zabielana na wywarze mięsno warzywnym 1a.3 7,9Ryba panierowana 1a,4ZiemniakiSurówka wiosennaKompotVEGEZupa koperkowa z makaronem zabielana na wywarze warzywnym 1a,3,7,9J/W  |
| 28Poniedziałek | Zupa kalafiorowa na wywarze mięsno warzywnym 9Gulasz wieprzowy z warzywami 1a,9Kasza wiejska 1cKompotVEGEZupa kalafiorowa na wywarze warzywnym 9Kaszotto z warzywami 1c |
| 29Wtorek | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 1a,3,7Kotlet pożarski drobiowy 1a,3ZiemniakiSurówka z czerwonej kapustyKompotVEGEZupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 9Kotlet ziemniaczany z pieczarkami 1a,3  |
| 30Środa | Zupa ogórkowa na wywarze mięsno warzywnym 9Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 1a,3RyżBuraczkiKompotVEGEZupa ogórkowa na wywarze warzywnym 9Ryż smażony z jajkiem i warzywami 3 |

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.