

SZKOŁA PODSTAWOWA INFORMACJA O ZESTAWACH DZIENNYCH MARZEC 2024

|  |  |
| --- | --- |
| 1  PIĄTEK | Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml 1a, 3, 9  Stek rybny 100 g 1a, 3, 4  Ziemniaki puree 150 g 7  Surówka z białej kapusty 150 g  Kompot 250 ml  Vege: j/w, Rosół na wywarze warzywnym 9 |
| 4  PONIEDZIAŁEK | Krupnik z natką pietruszki na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 1c, 9  Makaron z kurczakiem i warzywami w sosie śmietanowym 150/100 g 1a, 3, 7  Owoc  Kompot 250 ml  Vege: Makaron z warzywami w sosie śmietanowym 200/100 g 1a, 3, 7  Krupnik na wywarze warzywnym 1c,9 |
| 5  WTOREK | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 9  Kotlet mielony wieprzowy w sosie pieczeniowym 100/80 g 1a, 3  Kasza wiejska 150 g 1c  Surówka z buraczków 150 g  Kompot 250 ml  Vege: Kotlet sojowy 100 g 1a, 3, 6, Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 9 |
| 6  ŚRODA | Zupa ogórkowa zabielana na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 7, 9  Kurcze pieczone 100 g  Ziemniaki 150 g  Surówka z białej kapusty 150 g  Kompot 250 ml  Vege: Krokiety ze szpinakiem 2 szt. 1a, 3, Zupa ogórkowa na wywarze warzywnym 7,9 |
| 7  CZWARTEK | Zupa grochowa na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 9  Makaron z twarogiem i polewą owocową 200/100 g 1a, 3, 7  Owoc  Kompot 250 ml  Vege: j/w, Zupa grochowa na wywarze warzywnym 9 |
| 8  PIĄTEK | Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml 1a, 3, 9  Nugetsy rybne 100 g 1a, 4  Ziemniaki 150 g  Surówka z kiszonej kapusty 150g  Kompot 250 ml  Vege: j/w |
| 11  PONIEDZIAŁEK | Zupa brokułowa na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 9  Potrawka drobiowa z marchewką i zielonym groszkiem 150 g 1a, 7  Ryż 150 g  Owoc  Kompot 250 ml  Vege: Ryż smażony z jajkiem i warzywami 300 g 3, Zupa brokułowa na wywarze warzywnym 9 |
| 12  WTOREK | Zupa pomidorowa z makaronem 250 ml 1a, 3, 9  Pulpety wieprzowe w sosie koperkowym 100/80 g 1a, 3, 7  Kasza wiejska 150 g 1c  Surówka z marchewki i jabłka 150 g  Kompot 250 ml  Vege: Kaszotto z warzywami 300 g 1c, Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 1a,3,9 |
| 13  ŚRODA | Żurek zabielany na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 1a, 7, 9  Kotlet pożarski drobiowy 100 g 1a, 3  Ziemniaki 150 g  Mizeria 150 g 7  Kompot 250 ml  Vege: Burgery warzywne 9, Żurek zabielany na wywarze warzywnym 1a,7,9 |
| 14  CZWARTEK | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 9  Pierogi ukraińskie 5 szt. 1a, 7  Owoc  Kompot 250 ml  Vege: j/w, Barszcz czerwony na wywarze warzywnym 9 |
| 15  PIĄTEK | Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml 1a, 3, 9  Kotlet rybny (wyrób własny) 100 g 1a, 3 Ziemniaki 150 g  Surówka wiosenna 150 g  Kompot 250 ml  Vege: j/w Rosół z makaronem i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1a,3,9 |
| 18  PONIEDZIAŁEK | Zupa z białych warzyw na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 9  Spaghetti a’la bolognese 150/100 g 1a, 3, 9  Marchewka na ciepło 150 g  Kompot 250 ml  Vege: Spaghetti Napoli 150/100 g 1a, 3, 9, Zupa z białych warzyw na wywarze warzywnym 9 |
| 19  WTOREK | Kapuśniak z kapusty na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 9  Filet z pieca w sosie ziołowym 100/80 g 1a  Ryż 150 g  Surówka colesław 150 g  Kompot 250 ml  Vege: Leczo 150 g, Kapuśniak na wywarze warzywnym 9 |
| 20  ŚRODA | Zupa koperkowa z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 1a, 3, 9  Kotlet mielony 100 g 1a, 3  Kasza wiejska 150 g 1c  Marchewka z groszkiem na ciepło 150 g 1a  Kompot 250 ml  Vege: Kotlet Brokułowy 100 g, Zupa koperkowa z makaronem na wywarze warzywnym 1a,3,9 |
| 21  CZWARTEK | Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 1c, 9  Gołąbek w sosie pomidorowym 200/80 g 1a, 3,  Ziemniaki 150 g  Ogórek kiszony 150 g  Kompot 250 ml  Vege: j/w, Krupnik z ziemniakami i natką pietruszki na wywarze warzywnym |
| 22  PIĄTEK | Rosół z makaronem i natką pietruszki 250 ml 1a, 3, 9  Paluszki rybne (wyrób własny) 100 g 1a, 3, 4  Ziemniaki 150 g  Surówka wiosenna 150 g  Kompot 250 ml  Vege: j/w, Rosół z makaronem i natką pietruszki na wywarze warzywnym 1a,3,9 |
| 25  PONIEDZIAŁEK | Zupa grochowa na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 9  Gulasz wieprzowy 150 g 1a  Kasza wiejska 150 g 1c  Ogórek kiszony 150 g  Kompot 250 ml  Vege: Gulasz z cieciorki 150 g, Zupa grochowa na wywarze warzywnym 9 |
| 26  WTOREK | Barszcz ukraiński na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 9  Kurcze pieczone 100 g  Ziemniaki 150 g  Mizeria 150 g 7  Kompot 250 ml  Vege: Kotlet jajeczny 100 g 1a, 3, Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym 9 |
| 27  ŚRODA | Zupa ogórkowa zabielana na wywarze mięsno warzywnym 250 ml 7, 9  Sztuka mięsa wieprzowego w sosie 100/80 g 1a  Ryż 150g  Buraczki 150g  Kompot 250 ml  Vege: Risotto z warzywami 300 g, Zupa ogórkowa zabielana na wywarze warzywnym 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. pszenica, żyto, jęczmień, owies, 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.