

SZKOŁA PODSTAWOWA INFORMACJA O ZESTAWACH DZIENNYCH MARZEC 2024

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