

SZKOŁA PODSTAWOWA INFORMACJA O ZESTAWACH DZIENNYCH Maj 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

|  |  |
| --- | --- |
| 5Poniedziałek | Zupa jarzynowa zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9Potrawka drobiowa z marchewką i zielonym groszkiem 1aRyż Kompot VEGEZupa jarzynowa na wywarze warzywnym 7,9Ryż smażony z jajkiem i warzywami 3 |
| 6Wtorek | Rosół z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 1a,3,9Kotlet mielony wieprzowy 1a,3Kasza wiejska1cBuraczkiKompot VEGERosół z makaronem na wywarze warzywnym 1a,3,9Kotlet kalafiorowo jajeczny 1a,3 |
| 7Środa | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsno warzywnym 7,9Kurczę pieczone Ziemniaki Colesław 3,10Kompot VEGEZupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 7 ,9Krokiety z pieczarką i żółtym serem 1a,3,7 |
| 8Czwartek | Barszcz ukraiński na wywarze mięsno warzywnym 9Makaron z twarogiem i polewą jogurtowo truskawkową 1a,3 ,7Kompot Owoc mandarynka/jabłkoVEGEBarszcz ukraiński na wywarze warzywnym J/W |
| 9Piątek | Kapuśniak na wywarze mięsno warzywnym 9Kotlet rybny 1a,3,4Ziemniaki Surówka z marchewki i jabłka Kompot VEGEKapuśniak na wywarze warzywnym 9J/W |
| 12Poniedziałek | Żurek z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 1a,7,9Spaghetti a’ la bolognesse z warzywami 1a ,3,9Kompot VEGEŻurek na wywarze warzywnym 1a,7,9Spaghetti napoli 1a,3 |
| 16Piątek | Zupa z zielonego groszku zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9Nugetsy rybne 1a,4 Ziemniaki Surówka z marchewki i jabłka Kompot VEGEZupa z zielonego groszku zabielana na wywarze warzywnym 7,9J/W |
| 19Poniedziałek |  Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 1a,3,9Gulasz wieprzowy z warzywami 1a,9Kasza wiejska 1cKompot VEGEZupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 1a,3,9Gulasz z cieciorki i warzyw w sosie curry 1a |
| 20Wtorek | Zupa grochowa na wywarze mięsno warzywnym 9Kotlet pożarski drobiowy 1a,3Ziemniaki Surówka colesław 3.10KompotVEGEZupa grochowa na wywarze warzywnym 9Krokiety ze szpinakiem i serem feta 1a 3 7 |
| 21Środa | Zupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą na wywarze mięsno warzywnym 9Pulpety wieprzowe w sosie pieczeniowym 1a,3 Ryż Ogórek kiszony Kompot VEGEZupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą na wywarze warzywnym 9Leczo warzywne  |
| 22Czwartek | Krupnik z natką pietruszki na wywarze mięsno warzywnym 1c,9Pierogi z mięsem 1aSurówka z białej kapusty z koperkiem Kompot VEGEKrupnik z natką pietruszki na wywarze warzywnym 1c 9Pierogi ukraińskie 1a 7 |
| 23Piątek | Rosół z makaronem 1a,3,9Ryba panierowana 1a 4Ziemniaki Surówka z kiszonej kapusty Kompot VEGEBulion warzywny z makaronem 1a 3 9J/W |
| 26Poniedziałek | Zupa brokułowa zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9Potrawka drobiowa z marchewką i zielonym groszkiem 1aRyż Kompot VEGEZupa brokułowa zabielana na wywarze warzywnym 7,9Gulasz wielowarzywny  |
| 27Wtorek | Zupa pieczarkowa z makaronem zabielana na wywarze mięsno warzywnym 1a,3,7,9Gołąbek inaczej w sosie pomidorowym 1a,3Ziemniaki Ogórek kiszony Kompot VEGEZupa pieczarkowa z makaronem zabielana na wywarze warzywnym 1a,3,7,9Gołąbek jarski z kaszą i pieczarkami 1c |
| 28Środa | Barszcz biały z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 1a ,7,9Kurczę pieczone Kasza wiejska 1cBuraczki Kompot VEGEBarszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym 1a,7,9Kaszotto z warzywami 1c |
| 29Czwartek | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 9Naleśniki z serem i polewą jogurtową 1a,3,7KompotOwoc jabłko /mandarynka VEGEBarszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym 9J/W |
| 30Piątek | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno warzywnym 9Paluszki rybne 1a,3,4Ziemniaki Surówka wielowarzywna Kompot VEGEZupa jarzynowa na wywarze warzywnym 9J/W |

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.