

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

|  |  |
| --- | --- |
| 5  Poniedziałek | Zupa jarzynowa zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9  Potrawka drobiowa z marchewką i zielonym groszkiem 1a  Ryż  Kompot  VEGE  Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 7,9  Ryż smażony z jajkiem i warzywami 3 |
| 6  Wtorek | Rosół z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 1a,3,9  Kotlet mielony wieprzowy 1a,3  Kasza wiejska1c  Buraczki  Kompot  VEGE  Rosół z makaronem na wywarze warzywnym 1a,3,9  Kotlet kalafiorowo jajeczny 1a,3 |
| 7  Środa | Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze mięsno warzywnym 7,9  Kurczę pieczone  Ziemniaki  Colesław 3,10  Kompot  VEGE  Zupa pomidorowa z ryżem na wywarze warzywnym 7 ,9  Krokiety z pieczarką i żółtym serem 1a,3,7 |
| 8  Czwartek | Barszcz ukraiński na wywarze mięsno warzywnym 9  Makaron z twarogiem i polewą jogurtowo truskawkową 1a,3 ,7  Kompot  Owoc mandarynka/jabłko  VEGE  Barszcz ukraiński na wywarze warzywnym  J/W |
| 9  Piątek | Kapuśniak na wywarze mięsno warzywnym 9  Kotlet rybny 1a,3,4  Ziemniaki  Surówka z marchewki i jabłka  Kompot  VEGE  Kapuśniak na wywarze warzywnym 9  J/W |
| 12  Poniedziałek | Żurek z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 1a,7,9  Spaghetti a’ la bolognesse z warzywami 1a ,3,9  Kompot  VEGE  Żurek na wywarze warzywnym 1a,7,9  Spaghetti napoli 1a,3 |
| 16  Piątek | Zupa z zielonego groszku zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9  Nugetsy rybne 1a,4  Ziemniaki  Surówka z marchewki i jabłka  Kompot  VEGE  Zupa z zielonego groszku zabielana na wywarze warzywnym 7,9  J/W |
| 19  Poniedziałek | Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno warzywnym 1a,3,9  Gulasz wieprzowy z warzywami 1a,9  Kasza wiejska 1c  Kompot  VEGE  Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze warzywnym 1a,3,9  Gulasz z cieciorki i warzyw w sosie curry 1a |
| 20  Wtorek | Zupa grochowa na wywarze mięsno warzywnym 9  Kotlet pożarski drobiowy 1a,3  Ziemniaki  Surówka colesław 3.10  Kompot  VEGE  Zupa grochowa na wywarze warzywnym 9  Krokiety ze szpinakiem i serem feta 1a 3 7 |
| 21  Środa | Zupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą na wywarze mięsno warzywnym 9  Pulpety wieprzowe w sosie pieczeniowym 1a,3  Ryż  Ogórek kiszony  Kompot  VEGE  Zupa wielowarzywna z czerwoną soczewicą na wywarze warzywnym 9  Leczo warzywne |
| 22  Czwartek | Krupnik z natką pietruszki na wywarze mięsno warzywnym 1c,9  Pierogi z mięsem 1a  Surówka z białej kapusty z koperkiem  Kompot  VEGE  Krupnik z natką pietruszki na wywarze warzywnym 1c 9  Pierogi ukraińskie 1a 7 |
| 23  Piątek | Rosół z makaronem 1a,3,9  Ryba panierowana 1a 4  Ziemniaki  Surówka z kiszonej kapusty  Kompot  VEGE  Bulion warzywny z makaronem 1a 3 9  J/W |
| 26  Poniedziałek | Zupa brokułowa zabielana na wywarze mięsno warzywnym 7,9  Potrawka drobiowa z marchewką i zielonym groszkiem 1a  Ryż  Kompot  VEGE  Zupa brokułowa zabielana na wywarze warzywnym 7,9  Gulasz wielowarzywny |
| 27  Wtorek | Zupa pieczarkowa z makaronem zabielana na wywarze mięsno warzywnym 1a,3,7,9  Gołąbek inaczej w sosie pomidorowym 1a,3  Ziemniaki  Ogórek kiszony  Kompot  VEGE  Zupa pieczarkowa z makaronem zabielana na wywarze warzywnym 1a,3,7,9  Gołąbek jarski z kaszą i pieczarkami 1c |
| 28  Środa | Barszcz biały z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 1a ,7,9  Kurczę pieczone  Kasza wiejska 1c  Buraczki  Kompot  VEGE  Barszcz biały z ziemniakami na wywarze warzywnym 1a,7,9  Kaszotto z warzywami 1c |
| 29  Czwartek | Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym 9  Naleśniki z serem i polewą jogurtową 1a,3,7  Kompot  Owoc jabłko /mandarynka  VEGE  Barszcz czerwony z ziemniakami na wywarze warzywnym 9  J/W |
| 30  Piątek | Zupa jarzynowa na wywarze mięsno warzywnym 9  Paluszki rybne 1a,3,4  Ziemniaki  Surówka wielowarzywna  Kompot  VEGE  Zupa jarzynowa na wywarze warzywnym 9  J/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.