

**Producent gorącego posiłku:**  
**FUH KONSUMY**  
**Małgorzata Szwejkowska**  
**Białogard**

### **JADŁOSPIS**

**03.03.2025 - 14.03.2025**

#### **SZKOŁA PODSTAWOWA W STARYCH BIELICACH**

Data	Obiady/Składniki posiłków
<b>03.03.2025</b> <b>Poniedziałek</b>	<b>ŁAZANKI Z MIĘSEM MIELONYM I KISZONĄ KAPUSTĄ</b> 350g – 450kcal skład: makaron łazankowy lubella, mięso mielone wieprzowe z szynki lub łopatki, kapusta kiszona, olej rzepakowy, masło, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie. <b>WODA Z CYTRYNĄ</b> 250ml – 2kcal skład: woda, cytryna. <b>Alergeny (1) 606kcal</b>
<b>04.03.2025</b> <b>Wtorek</b>	<b>ZUPA ŻUREK Z BIAŁĄ KIEŁBASĄ I JAJKIEM</b> 300ml – 328kcal składniki: woda, kości wędzone, żur staropolski (woda 85%, mąka żytnia-zawiera gluten 14%, czosnek świeży 0,56%, liść laurowy 0,02%, ziele angielskie 0,02%, może zawierać gorczycę), ziemniaki, marchew, pietruszka, seler, por, jajko kurze gotowane sól, pieprz. <b>KIEŁBASA BIAŁA PEKLIMAR</b> 50g mięso wieprzowe (83%), woda, sól, białko <b>SOJOWE</b> , aromaty, błonnik <b>PSZENNY</b> bezglutenowy, przyprawy, regulatory kwasowości-cytryniany sodu, glukoza, hydrolizat białka roślinnego ( <u>rzepak, kukurydza</u> ), ekstrakty przypraw, koncentrat buraka czerwonego, przeciwutleniacz-kwas askorbinowy, stabilizator-enzym transglutaminaza, białko kolagenowe wieprzowe, substancja konserwująca-azotyn sodu. Produkt w jadalnej osłonce naturalnej (jelito wieprzowe). <u>Produkt zawiera hydrolizat białka rzepaku, który może powodować reakcję alergiczną u konsumentów uczulonych na gorczycę i produkty pochodne.</u> Produkt może zawierać: zboża zawierające gluten, mleko (łącznie z laktozą), seler, gorczycę, jaja. <b>PIECZYWO MIESZANE</b> 70g-174kcal skład: mąka pszenna 47%, woda, mąka żytnia 15%, drożdże, sól. Produkt może zawierać sezam, orzechy, soję. <b>Alergeny (1,3,9,5,11,6) 502kcal</b>
<b>05.03.2025</b> <b>Środa</b>	<b>ZIEMNIAKI UGOTOWANE</b> 150g – 125kcal <b>KOTLET SCHABOWY</b> 100g – 316kcal skład: schab wieprzowy, zalewa: jajko, sól, pieprz, czosnek, cebula, liść laurowy, ziele angielskie, panierka: bułka tarta, mąka pszenna tortowa typ 405, smalec do smażenia. <b>MIZERIA</b> 100g – 42kcal składniki: ogórek świeży, szczypior, śmietana 18%, sól. <b>WODA Z CYTRYNĄ</b> 250ml – 2kcal skład: woda, cytryna. <b>Alergeny (1,3,7) 483kcal</b>

<p><b>06.03.2025</b></p> <p><b>Czwartek</b></p>	<p><b>ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI</b> 300ml-118kcal skład: bulion drobiowy (woda, porcje rosółowe, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie), buraki czerwone, ziemniaki, fasola jaś średni, kapusta biała szatkowana, marchew, pietruszka, seler, por, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie.</p> <p><b>UDZIK DROBIOWY PIECZONY</b> 50g -62,5kcal skład: udzik z kurczaka bez kości i bez skóry, sól, pieprz, majeranek.</p> <p><b>PIECZYWO MIESZANE</b> 70g-174kcal skład: mąka pszenna 47%, woda, mąka żytnia 15%, drożdże, sól. Produkt może zawierać sezam, orzechy, soję.</p> <p><b>Alergeny (1,9,8,6,11,7) 354,5kcal</b></p>
<p><b>07.03.2024</b></p> <p><b>Piątek</b></p>	<p><b>ZIEMNIAKI</b> 150g - 125kcal</p> <p><b>KOTLET RYBNY</b> 100g- 156kcal składniki: dorsz mielony, jajka, czerstwa bułka namoczona w mleku, bułka tarta, sól, pieprz, natka pietruszki, koper, olej uniwersalny.</p> <p><b>WARZYWA PO GRECKU DO RYBY</b> 100g-47kcal skład: marchew, pietruszka, seler, por, koncentrat pomidorowy złoty bażant (28%-30% pomidor, produkt pasteryzowany), sól, pieprz, cukier, liść laurowy, ziele angielskie, masło.</p> <p><b>KOMPOT OWOCOWY</b> 250ml - 172,5 kcal skład: woda owoce sezonowe, cukier.</p> <p><b>Alergeny (1,7,4,3) 500,5kcal</b></p>
<p><b>10.03.2025</b></p> <p><b>Poniedziałek</b></p>	<p><b>MAKARON KOKARDKI UGOTOWANY</b> 150g – 220kcal skład: makaron kokardki lubella;semolina z pszenicy durum, produkt może zawierać soję i jaja.</p> <p><b>POLEWA JOGURTOWO-TRUSKAWKOWA</b> 200g – 339kcal skład: truskawki blendowane, jogurt naturalny, cukier.</p> <p><b>KOMPOT OWOCOWY</b> 250ml - 172,5 kcal skład: woda owoce sezonowe, cukier.</p> <p><b>Alergeny (1,7) 731,5kcal</b></p>
<p><b>11.03.2025</b></p> <p><b>Wtorek</b></p>	<p><b>ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM</b> 300ml -358kcal skład: woda, kura, szponder wołowy, marchew, pietruszka, seler, por, cebula pieczona, makaron 4 jajeczny polmak (mąka pszenna makaronowa, jaja 18%=4 jaja/1kg mąki, woda, kurkuma), sól, pieprz, ziele angielskie.</p> <p><b>FILET PAROWANY Z KURCZAKA</b> 50g-76kcal; pierś z kurczaka, sól, pieprz.</p> <p><b>PIECZYWO MIESZANE</b> 70g – 174kcal skład: mąka pszenna 47%, woda, mąka żytnia 15%, drożdże, sól. Produkt może zawierać sezam, orzechy, soję.</p> <p><b>Alergeny (1,3,9,8,11,6) 608kcal</b></p>
<p><b>12.03.2025</b></p> <p><b>Środa</b></p>	<p><b>ZIEMNIAKI UGOTOWANE</b> 150g-125kcal,</p> <p><b>KOTLET MIELONY</b> 100g-254kcal skład: mięso wieprzowe mielone z łopatki, jajka, bułka tarta, bulion warzywny (woda, marchew, pietruszka, seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, sól, pieprz), sól, pieprz, czosnek świeży blendowany, olej do smażenia uniwersalny.</p> <p><b>BURACZKI</b> 100g – 40kcal skład: burak czerwony, cebula biała, jabłko, sól, pieprz, cukier, olej kujawski: 100% rafinowany olej rzepakowy z pierwszego tłoczenia filtrowany na zimno, sok z cytryny.</p> <p><b>KOMPOT OWOCOWY</b> 250ml - 172,5 kcal skład: woda owoce sezonowe,</p>

	cukier. <b>Alergeny (1,7,3) 591,5kcal</b>
<b>13.03.2025</b> <b>Czwartek</b>	<b>ZUPA KALAFIOROWA</b> 300ml-190kcal skład: bulion drobiowy (woda, porcje rosółowe, marchew, seler, pietruszka, por, cebula, sól, pieprz, liść laurowy, ziele angielskie), ziemniaki , różyczki kalafiora, marchew, pietruszka, seler, por, ziele angielskie, liść laurowy, śmietana UHT MU 36% (śmietanka, stabilizator: karagen, mleczan wapnia), sól, pieprz, natka pietruszki. <b>PULPET WIEPRZOWY</b> 50g-127kcal skład: mięso wieprzowe z szynki, jajka, bułka czerstwa namoczona w mleku, cebula przesmażona, sól, pieprz, czosnek, bułka tarta. <b>PIECZYWO MIESZANE</b> 70g-174kcal skład: mąka pszenna 47%, woda, mąka żytnia 15%, drożdże, sól. Produkt może zawierać sezam, orzechy, soję. <b>Alergeny (1,3,9,11,6,7,8) 491kcal</b>
<b>14.03.2025</b> <b>Piątek</b>	<b>ZIEMNIAKI</b> 150g- 125kcal <b>FILET Z MIRUNY PANIEROWANY</b> 100g- 110 kcal skład: filet z miruny, sól, pieprz, jajko, mąka, bułka tarta. <b>FASOLKA SZPARAGOWA Z MASŁEM I BUŁKĄ TARTĄ</b> 100g-136kcal skład: fasolka szparagowa ugotowana, masło, bułka tarta uprażona, sól. <b>KOMPOT OWOCOWY</b> 250ml- 172,5 kcal skład: woda owoce sezonowe, cukier. <b>Alergeny (1,7,3,4) 543,5kcal</b>

**JADŁOSPIS OGÓLNY OBOWIĄZUJE RÓWNIEŻ PRZY DIETACH Z WYŁĄCZENIEM PRODUKTÓW NA KTÓRE DZIECKO JEST UCZULONE.**

**Alergeny legenda:**

- 1 Zboża zawierające gluten
- 2 Skorupiaki i produkty pochodne
- 3 Jaja i produkty pochodne
- 4 Ryby i produkty pochodne
- 5 Orzeszki ziemne i produkty pochodne
- 6 Soja i produkty pochodne
- 7 Mleko i produkty pochodne
- 8 Orzechy
- 9 Seler i produkty pochodne
- 10 Gorczyca i produkty pochodne
- 11 Nasiona sezamu i produkty pochodne
- 12 Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniu 10mg/kg