

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis całodzienny 30.09-04.10.2024 Przedszkole

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
śniadanie	standard	kasza manna na mleku 250g, kanapki z wędliną drobiową i wieprzową 100g, biała rzodkiew 20g, ogórek 20g, herbata 200g [1, 7]	kakao na mleku 250g, kanapki z pastą twarogowo-jajeczną i wędliną drobiową 150g, pomidor 20g, ogórek 20g [1, 3, 7, 10]	płatki owsiane na mleku 250g, kanapki z wędliną wieprzową i pastą z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 100g, biała rzodkiew 20g, papryka 20g, herbata 200g [1, 7, 9]	kawa zbożowa na mleku 250g, twarożek naturalny 70g, kromka chleba z masłem 30g, kanapka z szynką 50g, rzodkiewka 15g, ogórek 15g, sałata 10g [1, 7]	płatki owsiane na mleku 250g, kanapki z wędliną drobiową i żółtym serem 100g, biała rzodkiew 20g, pomidor 20g, herbata 200g [1, 7]
	dieta eliminująca gluten	płatki jaglane na mleku, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu	płatki kukurydziane na mleku, pieczywo bez glutenu	kakao na mleku, pieczywo bez glutenu	płatki ryżowe na mleku, pieczywo bez glutenu
	dieta bezmleczna	kasza manna na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, kanapki z jajkiem [3] i wędliną wieprzową zamiast kanapek z pastą twarogowo-jajeczną	płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko zamiast twarożku	płatki pszenne na napoju roślinnym, masło roślinne, pasta z białych warzyw [9] zamiast żółtego sera
	wegetariańska	pasta warzywna [9] i twarożek na kanapki zamiast wędliny	ser żółty na kanapkę zamiast wędliny	twarożek na kanapkę zamiast wędliny	pasztet sojowy [6] na kanapkę zamiast wędliny	pasta z białych warzyw [9] zamiast wędliny
II śniadanie		jabłko 60g	gruszka 60g	arbuz 60g	gruszka 60g	jabłko 60g
obiad	zupa 300ml	fasolowa z ziemniakami [7, 9]	biały barszcz [1, 7, 9]	kapuśniak ze słodkiej kapusty [1, 9]	ogórkowa z ziemniakami [7, 9, 10]	pomidorowa z makaronem [1, 7, 9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	jarzynowa [7,9]	bez zaprawki z mąki pszennej	b.z.	makaron bez glutenu
	dieta bezmleczna	niezabielana	jarzynowa niezabielana [9]	b.z.	niezabielana	niezabielana
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie	makaron z serem i musem truskawkowym 260g [1, 7]	leczo z mięsem drobiowym 140g, kasza bulgur 100g [1, 9, 10]	eskalopek z piersi kurczaka 70g, ziemniaki 100g, buraczki 70g [9, 10]	klops w sosie własnym 145g, kasza jęczmienna 100g, surówka koperkowa 70g [1, 3, 9, 10]	paluszki rybne 66g, ziemniaki 120g, surówka wiejska 70g [1, 3, 4, 10]
	dieta eliminująca gluten	makaron bez glutenu	ryż zamiast kaszy bulgur	eskalopek w panierce z mąki kukurydzianej i ryżowej	klops bez dodatku mąki pszennej, ryż zamiast kaszy jęczmiennej	ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 9] zamiast paluszków
dieta bezmleczna	pierogi z truskawkami, marchewka w słupkach [1, 3, 9, 10]	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.	
wegetariańska	b.z.	leczo wegetariańskie [1, 9]	kalafior panierowany zamiast eskalopka [1, 3, 7]	klops z soczewicy i warzyw [1, 3, 9] zamiast klopsa mięsnego	kotlet brokułowo-jajeczny [1, 3, 7, 9] zamiast paluszków	
podwieczorek	standard	kanapki z jajkiem, szynką, pomidorem i kiełkami 120g [1, 3, 7, 9]	koktajl brzoskwinowy 150g, pieczywo chrupkie 10g [1, 7]	ciasto drożdżowe 50g [1, 3, 7]	jabłko pieczone z owsianym crumble 70g, sos waniliowy na jogurcie 50g [1, 7]	truskawkowe "tiramisu" (serek naturalny, biszkopty, mus truskawkowy) 130g [1, 3, 7]
	dieta eliminująca gluten	pieczywo bez glutenu	wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego	mus owocowy, herbatniki bez glutenu [7, 13] zamiast ciasta	kruszonka z mąki kukurydzianej i ryżowej zamiast owsianego crumble	herbatniki bez glutenu [7, 13] zamiast biszkoptów
	dieta bezmleczna	masło roślinne zamiast tradycyjnego	koktajl na napoju roślinnym	mus owocowy, biszkopty [1, 3] zamiast ciasta	masło roślinne do owsianego crumble, wafel ryżowy zamiast sosu jogurtowego	deser budyniowy na napoju roślinnym z musem truskawkowym na biszkoptach zamiast tiramisu [1,
	wegetariańska	jajko zamiast wędliny	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.

alergeny: 1. Zboża zawierające gluten (1) pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczypty (hybrydowe) i produkty pochodne 2. Skorupiaki i produkty pochodne 3. Jajka i produkty pochodne 4. Ryby i produkty pochodne 5. Orzeszki ziemne (arachidowe) i produkty pochodne 6. Soja i produkty pochodne 7. Mleko i produkty pochodne 8. Orzechy tj. migdały, orzechy laskowe, orzechy włoskie, nerowce, orzechy pekan, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie lub orzechy Queensland i produkty pochodne 9. Seler zwyczajny 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/l w przeliczeniu na SO2 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne