

## Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

### Jadłospis obiadowy 30.09-04.10.2024

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
<b>obiad</b>	zupa 300ml	<b>fasolowa z ziemniakami  7, 9 </b>	<b>biały barszcz  1, 7, 9 </b>	<b>kapuśniak ze słodkiej kapusty  1, 9 </b>	<b>ogórkowa z ziemniakami  7, 9, 10 </b>	<b>pomidorowa z makaronem  1, 7, 9 </b>
	<i>dieta eliminująca gluten</i>	<i>b.z.</i>	<i>jarzynowa  7,9 </i>	<i>bez zaprawki z mąki pszennej</i>	<i>b.z.</i>	<i>makaron bez glutenu</i>
	<i>dieta bezmleczna</i>	<i>niezabielana</i>	<i>jarzynowa niezabielana  9 </i>	<i>b.z.</i>	<i>niezabielana</i>	<i>niezabielana</i>
	<i>wegetariańska</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>
	II danie	<b>makaron z serem i musem truskawkowym 340g  1, 7 </b>	<b>leczo z mięsem drobiowym 180g, kasza bulgur 140g  1, 9, 10 </b>	<b>eskalopek z piersi kurczaka 90g, ziemniaki 150g, buraczki 100g  9, 10 </b>	<b>klops w sosie własnym 195g, kasza jęczmienna 130g, surówka koperkowa 100g  1, 3, 9, 10 </b>	<b>paluszki rybne 100g, ziemniaki 150g, surówka wiejska 100g  1, 3, 4, 10 </b>
	<i>dieta eliminująca gluten</i>	<i>makaron bez glutenu</i>	<i>ryż zamiast kaszy bulgur</i>	<i>eskalopek w panierce z mąki kukurydzianej i ryżowej</i>	<i>klops bez dodatku mąki pszennej, ryż zamiast kaszowy jęczmiennej</i>	<i>ryba panierowana w mące kukurydzianej  3, 4, 9  zamiast paluszków</i>
	<i>dieta bezmleczna</i>	<i>pierogi z truskawkami, marchewka w słupkach  1, 3, 9,10 </i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>
	<i>wegetariańska</i>	<i>b.z.</i>	<i>leczo wegetariańskie  1, 9 </i>	<i>kalafior panierowany zamiast eskalopka  1, 3, 7 </i>	<i>klops z soczewicy i warzyw  1, 3, 9  zamiast klopsa mięsnego</i>	<i>kotlet brokułowo-jajeczny  1, 3, 7, 9  zamiast paluszków</i>

alergeny: **1.** Zboża zawierające **gluten** (tj. **pszenica, żyto, jęczmień, owies**, orkisz, kamut lub ich szczepy 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, nerkowce, 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 SO<sub>2</sub> 13. Łubin i produkty pochodne **14.** Mięczaki i produkty pochodne

Prezentowany jadłospis może ulec nieznacznym zmianom ze względów na kwestie techniczno - zaopatrzeniowe .