

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis obiadowy 14-18.10.2024

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
obiad	zupa 300ml	ogórkowa [7, 9, 10]	pieczarkowa z zacierką [1, 7, 9]	brokułowa [7, 9]	pomidorowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami [7, 9]	krupnik [1, 9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	makaron bez glutenu	b.z.	b.z.	krupnik jaglany
	dieta bezmleczna	niezabielana	niezabielana	niezabielana	niezabielana	b.z.
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie + napój 250ml	makaron z sosem bolognese, sos na bazie warzyw korzeniowych 310g [1, 9, 10]	udzik z pieca 90g, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 100g [1, 7, 9, 10]	pulpet drobiowy z indykiem w sosie własnym 150g, kasza jęczmienna 140g, buraczki 100g [1, 3, 9, 10]	zapekany ryż z serem i jabłkiem 300g, podawany z sosem cytrynowym 75g [7]	burger rybny smażony 90g, ziemniaki 150g, surówka wiejska 100g [1, 3, 4, 9, 10]
	dieta eliminująca gluten	makaron bez glutenu	fasolka szparagowa z masłem bez bułki tartej	pulpet drobiowy z indykiem w sosie własnym bez dodatku bułki pszennej, ryż zamiast kaszy jęczmiennej	b.z.	ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4]
	dieta bezmleczna	b.z.	masło roślinne zamiast tradycyjnego	b.z.	naleśnik na napoju roślinnym z jabłkiem [1, 3]	b.z.
	wegetariańska	makaron z sosem neapolitańskim i serem mozzarella	kalafior panierowany [1, 3, 7, 9] zamiast udzika	kotlet z fasoli [1, 3, 9] zamiast pulpeta	b.z.	burger warzywny smażony z żółtym serem zamiast burgera rybnego [1, 3, 4, 9]

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 SO₂ 13. Łubin i produkty pochodne 14. Mięczaki i produkty pochodne