

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis 04-08.11.2024 Przedszkole

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
śniadanie	standard	kasza manna na mleku 250ml, kanapki z wędliną drobiową i pastą z fasoli 80g, ogórek kiszony 20g, rzodkiewka 15g, sałata 10g, herbata 250ml [1, 7, 9, 10]	kakao na mleku 250ml, kanapki z wędliną drobiową, wieprzową i dżemem 110g, pomidor 15g, ogórek 15g, sałata 10g [1, 7]	płatki owsiane na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i pastą z tuńczyka i twarogu 80g, biała rzodkiew 20g, pomidor 20g, herbata 250ml [1, 4, 7, 10]	kawa zbożowa na mleku 250ml, twarożek śmietankowy 70g, kromka chleba z masłem 30g, kanapka z wędliną drobiową 40g, ogórek 20g, pomidor 20g [1, 7]	płatki pszenne na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i żółtym serem 70g, papryka 15g, rzodkiewka 15g, sałata 10g, herbata 250ml [1, 7]
	dieta eliminująca gluten	płatki kukurydziane na mleku, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu	płatki ryżowe na mleku, pieczywo bez glutenu	kakao na mleku, pieczywo bez glutenu	płatki jaglane na mleku, pieczywo bez glutenu
	dieta bezmleczna	kasza manna na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne	płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne, pasta z tuńczyka i jajek [3]	kawa zbożowa na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko zamiast [3] twarożku	płatki pszenne na napoju roślinnym, pasta warzywna [9] zamiast żółtego sera
	wegetariańska	twarożek na kanapkę zamiast wędliny	pasta warzywna [9] i twarogowo-szpinakowa [7] zamiast wędliny na kanapkę	jajko [3] na kanapkę zamiast wędliny, pasta twarogowa zamiast pasty z tuńczyka i twarogu	pasztet sojowy [6] zamiast wędliny	pasta warzywna [9] zamiast wędliny
	II śniadanie	jabłko 60g	jabłko 60g	jabłko 60g	śliwki 60g	gruszka 60g
obiad	zupa 300ml	zupa z zielonych warzyw [7, 9]	kałafiorowa z kaszą bulgur [1, 7, 9]	rosół z makaronem [1, 9]	barszcz ukraiński [7, 9]	pomidorowa z ryżem [7, 9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	dodatkowa ilość ziemiaków zamiast kaszy bulgur	makaron bez glutenu	b.z.	b.z.
	dieta bezmleczna	niezabielana	niezabielana	b.z.	niezabielany	niezabielana
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	jarzynowa [7, 9]	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie	gulasz wieprzowy 120g, kasza jęczmienna 100g, surówka wiejska 70g [1, 3, 9, 10]	potrawka z kurczaka z groszkiem i marchewką na śmietance 130g, ryż 100g [7, 9]	gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 160g, kasza bulgur 90g [1, 3, 9, 10]	makaron z sosem serowym i brokułem 250g [1, 7, 9]	ryba panierowana z pieca 70g, ziemniaki 110g, surówka z zielonym ogórkiem 70g [1, 3, 4, 9, 10]
	dieta eliminująca gluten	kasza gryczana zamiast jęczmiennej, gulasz bez dodatku mąki pszennej	b.z.	gołąbek bez zawijania bez dodatku mąki pszennej, ziemniaki zamiast kaszy bulgur	makaron bez glutenu, sos zaprawiany mąką ryżową	ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 7]
	dieta bezmleczna	b.z.	śmietanka roślinna [6] zamiast tradycyjnej	b.z.	makaron z sosem brokułowo-warzywnym, na śmietance roślinnej [1, 9]	b.z.
wegetariańska	kaszo z to z warzywami i mozzarellą [1, 7, 9, 10]	kotlet jajeczny, ryż, marchewka z groszkiem [1, 3, 9, 10]	falafel z sosem czosnkowym, kasza bulgur, ogórek kiszony [1, 3, 9, 10]	b.z.	kotlet warzywny [1, 3, 9] zamiast ryby panierowanej	
podwieczerek	standard	chałka z twarożkiem waniliowym 62g [1, 3, 7]	koktajl truskawkowy (maślanka, jogurt, mleko, truskawki) 170g, pieczywo chrupkie 10g [1, 7]	ciasto drożdżowe 60g [1, 3, 7]	talerz owocowo-warzywny 100g, bułka wrocławska z masłem 30g [1, 7]	deser jogurtowy o smaku szarlotki (jogurt, jabłko prażone z cynamonem, płatki kukurydziane) 145g, wafel ryżowy 10g [7]
	dieta eliminująca gluten	pieczywo bez glutenu zamiast chałki	wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego	mus owocowy, herbatniki bez glutenu, jabłko [3, 7, 6, 13]	pieczywo bez glutenu zamiast bułki wrocławskiej	b.z.
	dieta bezmleczna	bułka wrocławska z masłem roślinnym i dżemem zamiast chałki z twarożkiem	kisiel z truskawkami, pieczywo chrupkie, gruszka	mus owocowy, biszkopty, jabłko [1, 3, 7]	masło roślinne zamiast tradycyjnego	deser waniliowy na napoju roślinnym o smaku szarlotki (budyń na napoju roślinnym, jabłko prażone, płatki kukurydziane)
	wegetariańska	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.

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