

## Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

### Jadłospis obiadowy 04-08.11.2024

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
<b>obiad</b>	zupa 300ml	<b>zupa z zielonych warzyw [7, 9]</b>	<b>kalafiorowa z kaszą bulgur [1, 7, 9]</b>	<b>rosół z makaronem [1, 9]</b>	<b>barszcz ukraiński [7, 9]</b>	<b>pomidorowa z ryżem [7, 9]</b>
	dieta eliminująca gluten	b.z.	dotatkowa ilość ziemniaków 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	<b>gulasz wieprzowy 160g, kasza jęczmienna 130g, surówka wiejska 100g [1, 3, 9, 10]</b>	<b>potrawka z kurczaka z groszkiem i marchewką na śmietance 170g, ryż 140g [7, 9]</b>	<b>gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 210g, kasza bulgur 120g [1, 3, 9, 10]</b>	<b>makaron z sosem serowym i brokułem 310g [1, 7, 9]</b>	<b>ryba panierowana z pieca 90g, ziemniaki 150g, surówka z zielonym ogórkiem 100g [1, 3, 4, 9, 10]</b>
	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	kaszotto 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

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