

## Zespól Szkolno-Przedszkolny nr 3

## Jadłospis 11-15.11.2024 Przedszkole

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
śniadanie	standard		kawa zbożowa na mleku 250ml, kanapki z twarogiem truskawkowym (twaróg półtłusty, jogurt, truskawki blendowane), pasztetem i wędliną drobiową 120g, pomidor 20g, ogórek kiszony 20g [1, 3, 7, 9, 10]	płatki owsiane na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i pastą twarogowo-jajeczną 80g, ogórek zielony 15g, papryka 15g, sałata 10g, herbata 250ml [1, 3, 7]	kakao na mleku 250ml, kanapki z szynką drobiową 80g, jajko z sosem koperkowym 57g, chleb z masłem 18g, biała rzodkiew 15g, ogórek zielony 15g, sałata 10g [1, 3, 7]	zacierka na mleku 250ml, kanapki z serem żółtym i wędliną wieprzową 60g, ogórek zielony 20g, papryka 20g, herbata 250ml [1, 7]
	dieta eliminująca gluten		kakao na mleku, pieczywo bez glutenu, wędlina wieprzowa zamiast pasztetu	płatki jaglane na mleku zamiast płatków owsianych, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu	płatki ryżowe na mleku, pieczywo bez glutenu
	dieta bezmleczna		kawa zbożowa na napoju roślinnym, masło roślinne, wędlina wieprzowa zamiast twarogu	płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko [3] na kanapkę zamiast pasty twarogowo-jajecznej	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, sos na bazie majonezu	zacierka na napoju roślinnym, masło roślinne, wędlina drobiowa zamiast żółtego sera
	wegetariańska		pasztet sojowy [6] zamiast mięsnego, jajko [3] na kanapkę zamiast wędliny	ser żółty na kanapkę zamiast wędliny	pastę z warzyw [9] zamiast wędliny	ser biały zamiast wędliny
II śniadanie			gruszka 60g	jabłko 60g	śliwki 60g	jabłko 60g
obiad	zupa 300ml		pieczarkowa z zacierką [1, 3, 7, 9]	brokułowa [7, 9]	pomidorowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami [9]	krupnik [1, 9]
	dieta eliminująca gluten		makaron bez glutenu	b.z.	b.z.	krupnik jaglany
	dieta bezmleczna		niezabielana	niezabielana	b.z.	b.z.
	wegetariańska		na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie		udzik z pieca 70g, ziemniaki 100g, fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 70g [1, 7, 9, 10]	pulpet drobiowy z indykiem w sosie własnym 110g, kasza jęczmienna 100g, buraczki 70g [1, 3, 9, 10]	zapekany ryż z serem i jabłkiem 230g, podawany z sosem cytrynowym 50g [7]	burger rybny smażony 70g, ziemniaki 100g, surówka wiejska 70g [1, 3, 4, 9, 10]
	dieta eliminująca gluten		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		masło roślinne zamiast tradycyjnego	b.z.	naleśnik na napoju roślinnym z jabłkiem [1, 3]	b.z.
wegetariańska		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, 7, 9]	
podwieczorek	standard		ciasto drożdżowe [1, 3, 7]	truskawkowe "tiramisu" (serek naturalny, biszkopty, mus truskawkowy) 120g [1, 3, 7]	kanapka z szynką drobiową i wieprzową, papryką, rzodkiewką i kiełkami [1, 7]	twarożek z rzodkiewką i koperkiem, pieczywo chrupkie, marchewka w słupkach [1,7]
	dieta eliminująca gluten		kanapka na pieczywie bezglutenowym, z dżemem zamiast ciasta [7]	herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13] zamiast biszkoptów	pieczywo bez glutenu	wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego
	dieta bezmleczna		kanapka z masłem roślinnym i dżemem zamiast ciasta [1]	deser budyniowy na napoju roślinnym z musem truskawkowym na biszkoptach zamiast tiramisu [1, 3]	masło roślinne zamiast tradycyjnego	bułka wrocławska z masłem roślinnym i szynką wieprzową, rzodkiewką, marchewką w słupkach [1]
	wegetariańska		b.z.	b.z.	kanapki z pasztetem sojowym i żółtym serem, papryką, rzodkiewką i kiełkami [1, 6, 7]	b.z.

alergeny: 1. Zboża zawierające gluten (tj. pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczepów hybridowe) 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