

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis 23-27.12.2024 Przedszkole

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
śniadanie	standard	kasza manna na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i jajkiem 80g, biała rzodkiew 20g, ogórek 20g, herbata 250ml [1, 3, 7]	kakao na mleku 250ml, kanapki z pastą twarogowo-jajeczną oraz z żółtym serem 110g, pomidor 20g, ogórek 20g [1, 3, 7, 10]			płatki owsiane na mleku 250ml, kanapki z twarozkiem naturalnym i wędliną drobiową 90g, rzodkiewka 20g, pomidor 20g, herbata 250ml [1, 7]
	dieta eliminująca gluten	płatki jaglane na mleku, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu			płatki ryżowe na mleku, pieczywo bez glutenu
	dieta bezmleczna	kasza manna na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, kanapki z dżemem i pastą warzywną [9] zamiast kanapek z pastą i serem			płatki pszenne na napoju roślinnym, masło roślinne, pasta z białych warzyw [9] zamiast twarozku
	wegetariańska	pasta warzywna [9] zamiast wędliny	b.z.			pasta z białych warzyw [9] zamiast wędliny
II śniadanie		gruszka 60g	jabłko 60g			jabłko 60g
obiad	zupa 300ml	fasolowa z ziemniakami [9]	barszcz czerwony [7, 9]			pomidorowa z makaronem [1, 7, 9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	b.z.			makaron bez glutenu
	dieta bezmleczna	b.z.	niezabielany			niezabielana
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim			na bulionie wegetariańskim
	II danie	makaron z serem i musem truskawkowym 260g [1, 7]	ragou warzywne z mozzarellą 120g, kasza jęczmienna 100g [1, 7, 9]			paluszki rybne 70g, ziemniaki 120g, marchewka z masłem 70g [1, 3, 4, 7]
	dieta eliminująca gluten	makaron bez glutenu	ryż zamiast kaszy jęczmiennej			ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 9] zamiast paluszków
	dieta bezmleczna	pierogi z truskawkami, marchewka w słupkach [1, 3, 9]	ragou warzywne z soczewicą czerwoną zamiast z mozzarellą			marchewka na maśle roślinnym
wegetariańska	b.z.	b.z.			kotlet brokułowo-jajeczny [1, 3, 7, 9] zamiast paluszków	
podwieczorek	standard	talerz warzywno-owocowy (papryka, marchew, jabłko) 100g, bułka wrocławska z masłem 30g [1, 7]	ciasto drożdżowe 50g [1, 3, 7]			koktajl truskawkowy (maślanka, jogurt, mleko, truskawki) 160ml, pieczywo chrupkie 10g [1, 7]
	dieta eliminująca gluten	pieczywo bez glutenu zamiast bułki wrocławskiej	mus owocowy, chrupki kukurydziane zamiast ciasta			wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego
	dieta bezmleczna	masło roślinne zamiast tradycyjnego	mus owocowy, chrupki kukurydziane zamiast ciasta			kisiel z truskawkami, pieczywo chrupkie, jabłko
	wegetariańska	b.z.	b.z.			b.z.

alergeny: 1. Zboża zawierające gluten (1), pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, kamut lub ich szczypty (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 dzwycząjny 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