

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis 30.12.2024 - 03.01.2025 Przedszkole

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
śniadanie	standard	kasza manna na mleku 250ml, kanapki z wędliną drobiową i pasztetem 80g, ogórek kiszony 15g, rzodkiewka 15g, sałata 10g, herbata 250ml [1, 3, 7, 9, 10]	kakao na mleku 250ml, kanapki z wędliną drobiową, wieprzową i dżemem 110g, pomidor 15g, ogórek 15g, sałata 10g [1, 7]		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, biała rzodkiew 15g, sałata 10g, herbata 250ml [1, 7]
	dieta eliminująca gluten	płatki kukurydziane na mleku, pieczywo bez glutenu	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		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		pasztet sojowy [6] zamiast wędliny	pasta warzywna [9] zamiast wędliny
II śniadanie		jabłko 60g	gruszka 60g		jabłko 60g	gruszka 60g
obiad	zupa 300ml	zupa z zielonych warzyw [7, 9]	kałafiorowa z kaszą bulgur [1, 7, 9]		barszcz ukraiński [7, 9]	pomidorowa z ryżem [7, 9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	dodatkowa ilość ziemniaków zamiast kaszy		b.z.	b.z.
	dieta bezmleczna	niezabielana	niezabielana		niezabielany	niezabielana
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim		na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie	gulasz wieprzowy 120g, kasza jęczmienna 100g, surówka wiejska 70g [1, 3, 9, 10]	kurczak w domowym sosie słodko-kwaśnym 150g, ryż 100g [9]		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.		makaron bez glutenu, sos zaprawiany mąką ryżową	ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 7]
	dieta bezmleczna	b.z.	b.z.		makaron z sosem brokułowo-warzywnym na śmietance roślinnej [1, 9]	b.z.
wegetariańska	kaszołto z warzywami i mozzarellą [1, 7, 9, 10]	kotlet jajeczny, ryż, marchewka z groszkiem [1, 3, 9, 10]		b.z.	kotlet warzywny [1, 3, 9] zamiast ryby panierowanej	
podwieczerek	standard	chałka z twarożkiem waniliowym 60g [1, 3, 7]	koktajl brzoskwiniowy (maślanka, jogurt, mleko, owoce) 150ml, pieczywo chrupkie 10g [1, 7]		talerz warzywny (papryka, ogórek, marchew, biała rzodkiew) 80g, 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		pieczywo bez glutenu zamiast bułki wrocławskiej	b.z.
	dieta bezmleczna	bułka wrocławska z masłem roślinnym i dżemem zamiast chałki z twarożkiem	koktajl brzoskwiniowy na napoju roślinnym		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.

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