

## Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

## Jadłospis 07-10.01.2025 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, biała rzodkiew 20g [1, 3, 7, 9, 10]	płatki owsiane na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i pastą twarogowo-jajeczną 80g, rzodkiewka 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, pasztet sojowy [6] zamiast twarogu	płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne, wędlina drobiowa na kanapkę zamiast pasty twarogowo-jajecznej	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, sos na bazie majonezu	zacierka na napoju roślinnym, masło roślinne, dżem zamiast żółtego sera
	wegetariańska		pasztet sojowy [6] zamiast mięsnego, dżem na kanapkę zamiast wędliny	ser żółty na kanapkę zamiast wędliny	ser biały zamiast wędliny	pastę z warzyw [9] zamiast wędliny
II śniadanie			gruszka 60g	jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g
obiad	zupa 300ml		ogórkowa [7, 9, 10]	brokułowa [7, 9]	pomidorowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami [9]	krupnik [1, 9]
	dieta eliminująca gluten		b.z.	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		makaron z sosem carbonara 260g [1, 3, 7]	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		makaron bez glutenu	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		makaron z sosem bolognese [1, 9, 10]	b.z.	naleśnik na napoju roślinnym z jabłkiem [1, 3]	b.z.	
wegetariańska		makaron z sosem neapolitańskim i serem mozzarella [1, 7, 9]	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		jogurt naturalny z musem z owoców leśnych i jabłka, płatkami jaglanymi oraz wiórkami czekolady 135g [7]	truskawkowe "tiramisu" (serek naturalny, biszkopt, mus truskawkowy) 120g [1, 3, 7]	ciasto drożdżowe 50g [1, 3, 7]	twaróg z rzodkiewką i koperkiem 70g, pieczywo chrupkie 10g, marchewka w słupkach 20g [1,7]
	dieta eliminująca gluten		b.z.	herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13] zamiast biszkoptów	kanapka na pieczywie bezglutenowym, z dżemem zamiast ciasta [7]	wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego
	dieta bezmleczna		mus owocowy 150g, biszkopt 15g [1, 3]	deser budyniowy na napoju roślinnym z musem truskawkowym na biszkoptach zamiast tiramisu [1, 3]	kanapka z masłem roślinnym i dżemem zamiast ciasta [1]	bułka wrocławska z masłem roślinnym i szynką wieprzową, rzodkiewka, marchewka w słupkach [1]
	wegetariańska		b.z.	b.z.	b.z.	b.z.

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