

## Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

### Jadłospis obiadowy 03-07.02.2025

|       |                          | poniedziałek                                                                | wtorek                                                                                          | środa                                                                                                | czwartek                                            | piątek                                                                          |
|-------|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| obiad | zupa 300ml               | ogórkowa [7, 9, 10]                                                         | pieczarkowa z zacierką [1, 3, 7, 9]                                                             | brokułowa [7, 9]                                                                                     | pomidorowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami [9]   | krupnik [1, 9]                                                                  |
|       | dieta eliminująca gluten | b.z.                                                                        | makaron bez glutenu                                                                             | b.z.                                                                                                 | b.z.                                                | krupnik jaglany                                                                 |
|       | dieta bezmleczna         | niezabielana                                                                | niezabielana                                                                                    | niezabielana                                                                                         | b.z.                                                | b.z.                                                                            |
|       | wegetariańska            | na bulionie wegetariańskim                                                  | na bulionie wegetariańskim                                                                      | na bulionie wegetariańskim                                                                           | na bulionie wegetariańskim                          | na bulionie wegetariańskim                                                      |
|       | II danie                 | makaron z sosem bolognese, sos na bazie warzyw korzeniowych 310g [1, 9, 10] | udzik z pieca 90g, ziemniaki 150g, fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 100g [1, 7, 9, 10] | pulpet drobiowy z indykiem w sosie własnym 150g, kasza jęczmienna 140g, buraczki 100g [1, 3, 9, 10]  | ryż z wiśniami i jogurtem naturalnym 400g [7]       | burger rybny smażony 90g, ziemniaki 150g, surówka wiejska 100g [1, 3, 4, 9, 10] |
|       | dieta eliminująca gluten | makaron bez glutenu                                                         | 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         | b.z.                                                                        | masło roślinne zamiast tradycyjnego                                                             | b.z.                                                                                                 | pierogi z truskawkami, marchew w słupkach [1, 3, 9] | b.z.                                                                            |
|       | wegetariańska            | makaron z sosem neapolitańskim i serem mozzarella [1, 7, 9]                 | 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]     |

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