

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis 03-07.02.2025 Przedszkole

śniadanie	standard	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	
		kasza manna na mleku 250ml, kanapki z twarożkiem truskawkowym (twaróg półtłusty, jogurt, truskawki blendowane) i wędliną wieprzową 80g, pomidor 20g, biała rzodkiew 20g, herbata 250ml [1, 7]	kawa zbożowa na mleku 250ml, kanapki z pastą z pieczonego buraczka i fasolki, 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, 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, pomidor 20g, papryka 20g, herbata 250ml [1, 7]	
		dieta eliminująca gluten	kasza kukurydziana na mleku zamiast kaszy manny, pieczywo bez glutenu	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	kasza manna na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko [3] zamiast twarożku	kawa zbożowa na napoju roślinnym, masło roślinne	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	jajko [3] na kanapkę zamiast wędliny	pasztet sojowy [6] zamiast mięsnego, dżem na kanapkę zamiast wędliny	ser żółty na kanapkę zamiast wędliny	ser biały zamiast wędliny	pasta z warzyw [9] zamiast wędliny
II śniadanie		jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g	
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 240g [1, 9, 10]	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]	ryż z wiśniami i jogurtem naturalnym 300g [7]	burger rybny smażony 70g, ziemniaki 100g, surówka wiejska 70g [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]	
podwieczorek	standard	kisiel malinowy 170g, chrupki kukurydziane 6g	jogurt naturalny z musem z owoców leśnych i jabłka, płatkami jaglanymi oraz wiórkami czekolady 135g [7]	truskawkowe "tiramisu" (serek naturalny, biskopty, mus truskawkowy) 120g [1, 3, 7]	talerz warzywno-owocowy 80g (rzodkiewka, ogórek, marchewka, jabłko), bułka wrocławska z masłem 30g [1, 7]	twarożek z rzodkiewką i koperkiem 70g, pieczywo chrupkie 10g, marchewka w słupkach 20g [1,7]	
	dieta eliminująca gluten	b.z.	b.z.	herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13] zamiast biskoptów	pieczywo bez glutenu zamiast bułki wrocławskiej	wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego	
	dieta bezmleczna	b.z.	mus owocowy 150g, biskopty 15g [1, 3]	deser budyniowy na napoju roślinnym z musem truskawkowym na biskoptach zamiast tiramisu [1, 3]	masło roślinne zamiast tradycyjnego	bułka wrocławska z masłem roślinnym i szynką wieprzową, rzodkiewka, marchewka w słupkach [1]	
	wegetariańska	b.z.	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, pistacie, orzechy makadamie lub orzechy Queensland 9. **Seler** z wyjązyny 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