

Zespół Szkolno\_Przedszkolny nr 3

Jadłospis 13-17.01.2025 Przedszkole						
śniadanie		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	standard	kasza manna na mleku 250ml, kanapki z kremem kakaowym własnej produkcji (daktyle, kakao) i wędliną drobiową 80g, rzodkiewka 20g, ogórek 20g, herbata 250ml [1, 7]	kakao na mleku 250ml, kanapki z dżemem, jajkiem i wędliną drobiową 120g, pomidor 15g, biała rzodkiew 15g, sałata 10g [1, 3, 7]	płatki owsiane na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i paprykarzem własnej produkcji 80g, ogórek kiszony 20g, pomidor 20g, herbata 250ml [1, 4, 7, 9, 10]	kawa zbożowa na mleku 250ml, twarożek 70g, kromka chleba z masłem 30g, kanapka z wędliną drobiową 40g, rzodkiewka 20g, ogórek 20g [1, 7]	płatki ryżowe na mleku 250ml, kanapki z wędliną drobiową i żółtym serem 70g, biała rzodkiew 15g, pomidor 15g, sałata 10g, herbata 250ml [1, 7]
	dieta eliminująca gluten	płatki ryżowe na mleku, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu	płatki jaglane na mleku zamiast płatków owsianych, pieczywo bez glutenu	kakao na mleku zamiast kawy zbożowej, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu
	dieta bezmleczna	kasza manna na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne	płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko gotowane [3] zamiast twarożku	płatki ryżowe na napoju roślinnym, masło roślinne, pasta warzywna [9] zamiast żółtego sera
	wegetariańska	twarożek na kanapkę zamiast wędliny	pasta warzywna [9] zamiast wędliny	ser żółty na kanapkę zamiast wędliny, paprykarz jarski zamiast paprykarzu z rybą	pasztet sojowy [6] zamiast wędliny	pasta warzywna [9] zamiast wędliny
II śniadanie		gruszka 60g	jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g	jabłko 60g
obiad	zupa 300ml	ziemniaczana [7, 9]	minestrone [9]	zupa z żółtym grochem [9]	rosół z makaronem [1, 9]	krupnik jaglany [9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	b.z.	b.z.	makaron bez glutenu	b.z.
	dieta bezmleczna	niezabielana	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	pomidorowa z makaronem na bulionie wegetariańskim [1, 7, 9]	na bulionie wegetariańskim
	II danie	gulasz wieprzowy 100g, kasza jęczmienna 100g, surówka koperkowa 70g [1, 3, 9, 10]	nuggetsy z kurczaka 70g, ziemniaki 110g, marchewka z groszkiem 70g [1, 3, 9, 10]	makaron z sosem pieczarkowym na śmietance 250g [1, 7, 9]	pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy z delikatnym sosem chrzanowym 120g, ryż 100g, surówka z zielonym ogórkiem 70g [1, 3, 9, 10]	mielony z dorsza z ziołami 70g, ziemniaki 110g, surówka wiosenna 70g [1, 3, 4, 9, 10]
	dieta eliminująca gluten	ziemniaki zamiast kaszy jęczmiennej, gulasz zaprawiany mąką ryżową	nuggetsy w panierce z mąki kukurydzianej i ryżowej	makaron bez glutenu	kotlecik bez dodatku bułki pszennej	ryba z mąką kukurydzianą zamiast bułką pszenną [3, 4]
	dieta bezmleczna	b.z.	b.z.	śmietanka roślinna [6] zamiast tradycyjnej	b.z.	b.z.
wegetariańska	kaszotto z zielonym groszkiem i serem mozzarella [7, 9]	kotlet jajeczny [1, 3, 9] zamiast nuggetsów	b.z.	risotto z warzywami podawane z serem żółtym [7, 9]	kotlet z soczewicy i warzyw [1, 3, 9] zamiast ryby	
podwieczorek	standard	ciasto drożdżowe z jabłkiem 50g [1, 3, 7]	koktajl czekoladowo-bananowy 150g, pieczywo chrupkie 10g [1, 7]	chałka z masłem i dżemem truskawkowym 55g [1, 3, 7]	talerz warzywny (ogórek, biała rzodkiew, papryka, marchew, pokrojone w słupki) 80g, bułka wrocławska z masłem 30g [1, 7]	budyń waniliowy 150g, biszkopty 12g [1, 3, 7]
	dieta eliminująca gluten	mus owocowy, herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13]	wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego	pieczywo bez glutenu zamiast chałki	pieczywo bez glutenu zamiast bułki wrocławskiej	herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13] zamiast biszkoptów
	dieta bezmleczna	mus owocowy, biszkopty [1, 3]	koktajl czekoladowo-bananowy na napoju roślinnym	bułka wrocławska z masłem roślinnym i dżemem zamiast chałki z masłem	masło roślinne zamiast tradycyjnego	budyń na napoju roślinnym
	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 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. Sefer z wyciżniny 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