

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis obiadowy 20-24.01.2025

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
obiad	zupa 300ml	fasolowa z ziemniakami [9]	barszcz biały [1, 7, 9]	jarzynowa z kaszą kuskus [1, 9]	ogórkowa z ziemniakami [7, 9, 10]	pomidorowa z makaronem [1, 7, 9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	jarzynowa [7,9]	jarzynowa z kaszą jaglaną	b.z.	makaron bez glutenu
	dieta bezmleczna	b.z.	jarzynowa niezabielana [9]	b.z.	niezabielana	niezabielana
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie	makaron z serem i musem truskawkowym 340g [1, 7]	pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180g, ryż 140g [9]	eskalopek z piersi kurczaka 90g, ziemniaki 150g, buraczki 100g [1, 3, 9, 10]	klops w sosie własnym 195g, kasza jęczmienna 130g, surówka koperkowa 100g [1, 3, 9, 10]	paluszki rybne 90g, ziemniaki 150g, surówka wiejska 100g [1, 3, 4, 10]
	dieta eliminująca gluten	makaron bez glutenu	b.z.	eskalopek w panierce z mąki kukurydzianej i ryżowej	klops bez dodatku mąki pszennej, ryż zamiast kaszy jęczmiennej	ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 9] zamiast paluszków
	dieta bezmleczna	pierogi z truskawkami, marchewka w słupkach [1, 3, 9]	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.
	wegetariańska	b.z.	risotto z warzywami i zielonym groszkiem [7]	kalafior panierowany zamiast eskalopka [1, 3, 7]	klops z soczewicy i warzyw [1, 3, 9] zamiast klopsa mięsnego	kotlet brokułowo-jajeczny [1, 3, 7, 9] zamiast paluszków

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

Prezentowany jadłospis może ulec nieznacznym zmianom ze względów na kwestie techniczno - zaopatrzeniowe .