

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3							
Jadłospis 20-24.01.2025 Przedszkole							
śniadanie	standard	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	
		kasza manna na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i jajkiem 80g, biała rzodkiew 20g, ogórek 20g, herbata 250ml [1, 3, 7]	kakao na mleku 250ml, kanapki z pastą twarogowo-jajeczną oraz z wędliną drobiową 120g, pomidor 20g, ogórek 20g [1, 3, 7, 10]	płatki owsiane na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i pastą z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 80g, ogórek kiszony 20g, papryka 20g, herbata 250ml [1, 7, 9, 10]	kawa zbożowa na mleku 250ml, twarożek tzatziki ze świeżym ogórkiem 85g, kromka chleba z masłem 30g, kanapka z szynką drobiową 40g, rzodkiewka 15g, sałata 10g [1, 7]	płatki pszenne na mleku 250ml, kanapki z wędliną drobiową i żółtym serem 60g, biała rzodkiew 20g, pomidor 20g, herbata 250ml [1, 7]	
		dieta eliminująca gluten	płatki jaglane na mleku, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu	płatki kukurydziane na mleku, pieczywo bez glutenu	kakao na mleku, pieczywo bez glutenu	płatki ryżowe na mleku, pieczywo bez glutenu
		dieta bezmleczna	kasza manna na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, kanapki z dżemem i wędliną wieprzową zamiast kanapek z pastą twarogowo-jajeczną	płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko zamiast twarożku	płatki pszenne na napoju roślinnym, masło roślinne, pasta z warzyw [9] zamiast żółtego sera
	wegetariańska	pasta z białych warzyw [9] zamiast wędliny	ser żółty na kanapkę zamiast wędliny	twarożek na kanapkę zamiast wędliny	pasztet sojowy [6] na kanapkę zamiast wędliny	pasta z warzyw [9] zamiast wędliny	
II śniadanie		jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g	
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 260g [1, 7]	pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 150g, ryż 100g [9]	eskalopek z piersi kurczaka 70g, ziemniaki 120g , buraczki 70g [1, 3, 9, 10]	klops w sosie własnym 145g, kasza jęczmienna 100g, surówka koperkowa 70g [1, 3, 9, 10]	paluszki rybne 70g, ziemniaki 120g, surówka wiejska 70g [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	
podwieczorek	standard	talerz warzywno-owocowy (papryka, marchew, jabłko) 100g, bułka wrocławska z masłem 30g [1, 7]	ciasto drożdżowe 50g [1, 3, 7]	jogurt naturalny z musem jabłkowo-dyniowo-pomarańczowym 150g, biszkopty 12g [1, 3, 7]	jabłko pieczone z owsianym crumble 70g, sos waniliowy 50g [1, 7]	koktajl truskawkowy (maślanka, jogurt, mleko, truskawki) 160ml, pieczywo chrupkie 10g [1, 7]	
	dieta eliminująca gluten	pieczywo bez glutenu zamiast bułki wrocławskiej	mus owocowy, chrupki kukurydziane zamiast ciasta	herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13] zamiast biszkoptów	kruszonka z mąki kukurydzianej i ryżowej zamiast owsianego crumble	wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego	
	dieta bezmleczna	masło roślinne zamiast tradycyjnego	mus owocowy, chrupki kukurydziane zamiast ciasta	koktajl pomarańczowy na napoju roślinnym	masło roślinne do owsianego crumble, wafel ryżowy zamiast sosu jogurtowego	kisiel z truskawkami, pieczywo chrupkie, jabłko	
	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. 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