

## Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

### Jadłospis obiadowy 27-31.01.2025

|       |                                 | poniedziałek                                                                            | wtorek                                                           | środa                                                                               | czwartek                                                                 | piątek                                                                                                 |
|-------|---------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| obiad | zupa 300ml                      | <b>zupa z zielonych warzyw [7, 9]</b>                                                   | <b>kalafiorowa z kaszą bulgur [1, 7, 9]</b>                      | <b>rosół z makaronem [1, 9]</b>                                                     | <b>barszcz ukraiński [7, 9]</b>                                          | <b>pomidorowa z ryżem [7, 9]</b>                                                                       |
|       | <i>dieta eliminująca gluten</i> | <i>b.z.</i>                                                                             | <i>dodatkowa ilość ziemniaków zamiast kaszy</i>                  | <i>makaron bez glutenu</i>                                                          | <i>b.z.</i>                                                              | <i>b.z.</i>                                                                                            |
|       | <i>dieta bezmleczna</i>         | <i>niezabielana</i>                                                                     | <i>niezabielana</i>                                              | <i>b.z.</i>                                                                         | <i>niezabielany</i>                                                      | <i>niezabielana</i>                                                                                    |
|       | <i>wegetariańska</i>            | <i>na bulionie wegetariańskim</i>                                                       | <i>na bulionie wegetariańskim</i>                                | <i>jarzynowa [7, 9]</i>                                                             | <i>na bulionie wegetariańskim</i>                                        | <i>na bulionie wegetariańskim</i>                                                                      |
|       | II danie                        | <b>gulasz wieprzowy 160g, kasza jęczmienna 130g, surówka wiejska 100g [1, 3, 9, 10]</b> | <b>kurczak w domowym sosie słodko-kwaśnym 170g, ryż 140g [9]</b> | <b>gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 210g, ziemniaki 150g [1, 3, 9, 10]</b> | <b>makaron z sosem serowym i brokułem 310g [1, 7, 9]</b>                 | <b>ryba panierowana z pieca 90g, ziemniaki 150g, surówka z zielonym ogórkiem 100g [1, 3, 4, 9, 10]</b> |
|       | <i>dieta eliminująca gluten</i> | <i>ziemniaki zamiast kaszy jęczmiennej, gulasz bez dodatku mąki pszennej</i>            | <i>b.z.</i>                                                      | <i>gołąbek bez zawijania bez dodatku mąki pszennej</i>                              | <i>makaron bez glutenu, sos zaprawiany mąką ryżową</i>                   | <i>ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 7]</i>                                                 |
|       | <i>dieta bezmleczna</i>         | <i>b.z.</i>                                                                             | <i>b.z.</i>                                                      | <i>b.z.</i>                                                                         | <i>makaron z sosem brokułowo-warzywnym na śmietance roślinnej [1, 9]</i> | <i>b.z.</i>                                                                                            |
|       | <i>wegetariańska</i>            | <i>kaszotto z warzywami i mozzarellą [1, 7, 9, 10]</i>                                  | <i>kotlet jajeczny, ryż, marchewka z groszkiem [1, 3, 9, 10]</i> | <i>falafel z sosem czosnkowym, ziemniaki, ogórek kiszony [1, 7, 9, 10]</i>          | <i>b.z.</i>                                                              | <i>kotlet warzywny [1, 3, 9] zamiast ryby panierowanej</i>                                             |

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 SO<sub>2</sub> **13.** Łubin i produkty pochodne **14.** Mięczaki i produkty pochodne

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