

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3						
Jadłospis 27-31.01.2025 Przedszkole						
śniadanie		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	standard	kasza manna na mleku 250ml, kanapki z wędliną drobiową i pasztetem 80g, pomidor 15g, rzodkiewka 15g, sałata 10g, herbata 250ml [1, 3, 7, 9]	kakao na mleku 250ml, kanapki z wędliną drobiową, wieprzową i dżemem 110g, biała rzodkiew 15g, ogórek 15g, sałata 10g [1, 7]	płatki owsiane na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i pastą z tuńczyka i twarogu 80g, ogórek kiszony 20g, pomidor 20g, herbata 250ml [1, 4, 7, 10]	kawa zbożowa na mleku 250ml, twarożek 250ml, kromka śmietankowy 70g, kromka chleba z masłem 30g, kanapka z wędliną drobiową 40g, ogórek 20g, pomidor 20g [1, 7]	płatki pszenne na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i żółtym serem 70g, papryka 15g, biała rzodkiew 15g, sałata 10g, herbata 250ml [1, 7]
	dieta eliminująca gluten	płatki kukurydziane na mleku, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu	płatki ryżowe na mleku, pieczywo bez glutenu	kakao na mleku, pieczywo bez glutenu	płatki jaglane na mleku, 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, pasta z tuńczyka i jajek [3]	kawa zbożowa na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko zamiast [3] twarożku	płatki pszenne na napoju roślinnym, pasta warzywna [9] zamiast żółtego sera
	wegetariańska	twarożek na kanapkę zamiast wędliny	pasta warzywna [9] i twarogowo-szpinakowa [7] zamiast wędliny na kanapkę	jajko [3] na kanapkę zamiast wędliny, pasta twarogowa zamiast pasty z tuńczyka i twarogu	pasztet sojowy [6] zamiast wędliny	pasta warzywna [9] zamiast wędliny
II śniadanie		jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g	jabłko 60g	gruszka 60g
obiad	zupa 300ml	zupa z zielonych warzyw [7, 9]	kalafiorowa z kaszą bulgur [1, 7, 9]	rosół z makaronem [1, 9]	barszcz ukraiński [7, 9]	pomidorowa z ryżem [7, 9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	dodatkowa ilość ziemniaków zamiast kaszy	makaron bez glutenu	b.z.	b.z.
	dieta bezmleczna	niezabielana	niezabielana	b.z.	niezabielany	niezabielana
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	jarzynowa [7, 9]	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie	gulasz wieprzowy 120g, kasza jęczmienna 100g, surówka wiejska 70g [1, 3, 9, 10]	kurczak w domowym sosie słodko-kwaśnym 150g, ryż 100g [9]	gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 160g, ziemniaki 100g [1, 3, 9, 10]	makaron z sosem serowym i brokułem 250g [1, 7, 9]	ryba panierowana z pieca 70g, ziemniaki 110g, surówka z zielonym ogórkiem 70g [1, 3, 4, 9, 10]
	dieta eliminująca gluten	ziemniaki zamiast kaszy jęczmiennej, gulasz bez dodatku mąki pszennej	b.z.	gołąbek bez zawijania bez dodatku mąki pszennej	makaron bez glutenu, sos zaprawiany mąką ryżową	ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 7]
	dieta bezmleczna	b.z.	b.z.	b.z.	makaron z sosem brokułowo-warzywnym na śmietance roślinnej [1, 9]	b.z.
	wegetariańska	kaszotto z warzywami i mozzarellą [1, 7, 9, 10]	kotlet jajeczny, ryż, marchewka z groszkiem [1, 3, 9, 10]	falafel z sosem czosnkowym, ziemniaki, ogórek kiszony [1, 7, 9, 10]	b.z.	kotlet warzywny [1, 3, 9] zamiast ryby panierowanej
podwieczerek	standard	chałka z twarożkiem waniliowym 60g [1, 3, 7]	koktajl brzoskwiinowy (maślanka, jogurt, mleko, owoce) 150ml, pieczywo chrupkie 10g [1, 7]	jogurtowe ptasie mleczko o smaku truskawkowym z kawałkami czekolady 80g, chrupki kukurydziane 6g [7]	talerz warzywny (papryka, ogórek, marchew, biała rzodkiew) 80g, bułka wrocławska z masłem 30g [1, 7]	deser jogurtowy o smaku szarlotki (jogurt, jabłko prażone z cynamonem, płatki kukurydziane) 145g, wafel ryżowy 10g [7]
	dieta eliminująca gluten	pieczywo bez glutenu zamiast chałki	wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego	b.z.	pieczywo bez glutenu zamiast bułki wrocławskiej	b.z.
	dieta bezmleczna	bułka wrocławska z masłem roślinnym i dżemem zamiast chałki z twarożkiem	koktajl brzoskwiinowy na napoju roślinnym	budyń na napoju roślinnym [1, 3], banan zamiast jogurtowego ptasiego mleczka	masło roślinne zamiast tradycyjnego	deser waniliowy na napoju roślinnym o smaku szarlotki (budyń na napoju roślinnym, jabłko prażone, płatki kukurydziane)
	wegetariańska	b.z.	b.z.	budyń [1, 3], banan zamiast jogurtowego ptasiego mleczka	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, pistacje, orzechy makadamie lub orzechy Queensland i produkty pochodne 9. **Seler** zwyczajny i produkty pochodne 10. **Gorzczyca** 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. Mleczaki i produkty pochodne