

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis 03-07.03.2025 Przedszkole

śniadanie	standard	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
		kasza manna na mleku 250ml, kanapki z twarogiem truskawkowym (twaróg półtłusty, jogurt, truskawki blendowane) i wędliną wieprzową 80g, pomidor 20g, biała rzodkiew 20g, herbata 250ml [1, 7]	kawa zbożowa na mleku 250ml, kanapki z pastą z pieczonego buraczka i fasolki, pasztetem i wędliną drobiową 120g, pomidor 20g, ogórek kiszony 20g [1, 3, 7, 9, 10]	kakao na mleku 250ml, kanapki z twarogiem śmietankowym 65g, jajko z sosem koperkowym 57g, chleb z masłem 18g, biała rzodkiew 15g, ogórek zielony 15g, sałata 10g [1, 3, 7]	płatki owsiane na mleku 250ml, kanapki z wędliną wieprzową i pastą twarogowo-jajeczną 80g, rzodkiewka 15g, papryka 15g, sałata 10g, herbata 250ml [1, 3, 7]	zacierka na mleku 250ml, kanapki z serem żółtym i wędliną wieprzową 60g, pomidor 20g, papryka 20g, herbata 250ml [1, 7]
		<i>dieta eliminująca gluten</i>	<i>kasza kukurydziana na mleku zamiast kaszy manny, pieczywo bez glutenu</i>	<i>kakao na mleku, pieczywo bez glutenu, wędlina wieprzowa zamiast pasztetu</i>	<i>pieczywo bez glutenu</i>	<i>płatki jaglane na mleku zamiast płatków owsianych, pieczywo bez glutenu</i>
		<i>dieta bezmleczna</i>	<i>kasza manna na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko [3] zamiast twarożku</i>	<i>kawa zbożowa na napoju roślinnym, masło roślinne</i>	<i>kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, sos na bazie majonezu, pasta warzywna zamiast twarożku</i>	<i>płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne, wędlina drobiowa na kanapkę zamiast pasty twarogowo-jajecznej</i>
		<i>wegetariańska</i>	<i>jajko [3] na kanapkę zamiast wędliny</i>	<i>pasztet sojowy [6] zamiast mięsnego, dżem na kanapkę zamiast wędliny</i>	<i>b.z.</i>	<i>ser żółty na kanapkę zamiast wędliny</i>
II śniadanie		gruszka 60g	jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g	jabłko 60g
obiad	zupa 300ml	ogórkowa [7, 9, 10]	pieczarkowa z zacierką [1, 3, 7, 9]	pomidorowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami [9]	brokułowa [7, 9]	krupnik [1, 9]
	<i>dieta eliminująca gluten</i>	<i>b.z.</i>	<i>makaron bez glutenu</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>krupnik jaglany</i>
	<i>dieta bezmleczna</i>	<i>niezabielana</i>	<i>niezabielana</i>	<i>b.z.</i>	<i>niezabielana</i>	<i>b.z.</i>
	<i>wegetariańska</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>
	II danie	makaron z sosem a'la carbonara, sos na bazie warzyw korzeniowych 240g [1, 3, 7, 9]	udzik z pieca 70g, ziemniaki 100g, fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 70g [1, 7, 9, 10]	ryż z wiśniami i jogurtem naturalnym 300g [7]	pulpet drobiowy z indykiem w sosie własnym 110g, kasza jęczmienna 100g, buraczki 70g [1, 3, 9, 10]	burger rybny smażony 70g, ziemniaki 100g, surówka wiejska 70g [1, 3, 4, 9, 10]
	<i>dieta eliminująca gluten</i>	<i>makaron bez glutenu</i>	<i>fasolka szparagowa z masłem bez bułki tartej</i>	<i>b.z.</i>	<i>pulpet drobiowy z indykiem w sosie własnym bez dodatku bułki pszennej, ryż zamiast kaszy jęczmiennej</i>	<i>ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4]</i>
	<i>dieta bezmleczna</i>	<i>makaron z sosem bolognese [1, 9, 10]</i>	<i>masło roślinne zamiast tradycyjnego</i>	<i>pierogi z truskawkami, marchew w słupkach [1, 3, 9]</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>
podwieczorek	<i>wegetariańska</i>	<i>makaron z sosem neapolitańskim i serem mozzarella [1, 7, 9]</i>	<i>kalafior panierowany [1, 3, 7, 9] zamiast udzika</i>	<i>b.z.</i>	<i>kotlet z fasoli [1, 3, 9] zamiast pulpeta</i>	<i>burger warzywny smażony z żółtym serem zamiast burgera rybnego [1, 3, 7, 9]</i>
	standard	kisiel malinowy 170g, chrupki kukurydziane 6g	jogurt naturalny z musem z owoców leśnych i jabłka, płatkami jaglanymi oraz wiórkami czekolady 135g [7]	koktajl bananowo-jabłkowy z mielonymi nasionami słonecznika 140ml [7]	truskawkowe "tiramisu" (serek naturalny, biskopty, mus truskawkowy) 120g [1, 3, 7]	twarożek z rzodkiewką i koperkiem 70g, pieczywo chrupkie 10g, marchewka w słupkach 20g [1, 7]
	<i>dieta eliminująca gluten</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13] zamiast biskoptów</i>	<i>wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego</i>
	<i>dieta bezmleczna</i>	<i>b.z.</i>	<i>mus owocowy, biskopty [1, 3]</i>	<i>koktajl na napoju roślinnym</i>	<i>deser budyniowy na napoju roślinnym z musem truskawkowym na biskoptach zamiast tiramisu [1, 3]</i>	<i>bułka wrocławska z masłem roślinnym i szynką wieprzową, rzodkiewka, marchewka w słupkach [1]</i>
	<i>wegetariańska</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>

alergeny: 1. Zboża zawierające **gluten** (tj. **pszenica, żyto, jęczmień, owies**, orkisz, kamut lub ich szczepu 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