

Szkoła Podstawowa nr 1

Jadłospis obiadowy 10-14.03.2025

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
obiad	zupa 300ml	barszcz biały [1, 7, 9]	minestrone [9]	zupa z żółtym grochem [9]	rosół z makaronem [1, 9]	krupnik jaglany [9]
	dieta eliminująca gluten	jarzynowa [7, 9]	b.z.	b.z.	makaron bez glutenu	b.z.
	dieta bezmleczna	jarzynowa niezabielana [9]	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	pomidorowa z makaronem na bulionie wegetariańskim [1, 7, 9]	na bulionie wegetariańskim
	II danie	gulasz wieprzowy 140g, kasza jęczmienna 130g, surówka koperkowa 100g [1, 3, 9, 10]	nuggetsy z kurczaka 90g, ziemniaki 150g, marchewka z groszkiem 100g [1, 3, 9, 10]	kluski śląskie z sosem pieczarkowym na śmietance 330g [7, 9]	pieczony kotlecik drobiowo-brokułowy z delikatnym sosem chrzanowym 140g, ryż 130g, surówka z zielonym ogórkiem 100g [1, 3, 9, 10]	pulpety z dorsza w sosie pomidorowo-warzywnym 180g, kasza bulgur 120g [1, 3, 4, 9]
	dieta eliminująca gluten	ziemniaki zamiast kaszy jęczmiennej, gulasz zaprawiany mąką ryżową	nuggetsy w panierce z mąki kukurydzianej i ryżowej	b.z.	kotlecik bez dodatku bułki pszennej	pulpety z mąką kukurydzianą zamiast bułką pszenną [3, 4], kasza gryczana zamiast kaszy bulgur
	dieta bezmleczna	b.z.	b.z.	śmietanka roślinna [6] zamiast tradycyjnej	b.z.	b.z.
	wegetariańska	kaszotto z zielonym groszkiem i serem mozzarella [1, 7, 9]	kotlet jajeczny [1, 3, 9] zamiast nuggetsów	b.z.	risotto z warzywami podawane z serem żółtym [7, 9]	kotlet z soczewicy i warzyw, kasza bulgur, surówka wiosenna [1, 3, 9, 10]

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