

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis obiadowy 17-21.03.2025

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
obiad	zupa 300ml	fasolowa z ziemniakami [9]	pejzanka [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.	b.z.	jarzynowa z kaszą jaglaną	b.z.	makaron bez glutenu
	dieta bezmleczna	b.z.	niezabielana	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 340g [1, 7]	pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 180g, ryż 140g [9]	panierowany kotlet z piersi kurczaka 90g, ziemniaki 150g, buraczki 100g [1, 3, 9, 10]	klops w sosie własnym 195g, kasza jęczmienna 130g, surówka koperkowa 100g [1, 3, 9, 10]	paluszki rybne 90g, ziemniaki 150g, surówka wiejska 100g [1, 3, 4, 10]
	dieta eliminująca gluten	makaron bez glutenu	b.z.	kotlet 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 kotleta [1, 3, 7]	klops z soczewicy i warzyw [1, 3, 9] zamiast klopsa mięsnego	kotlet brokułowo-jajeczny [1, 3, 7, 9] zamiast paluszków

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

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