

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3						
Jadłospis 22-25.04.2025 Przedszkole						
śniadanie	standard	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
			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 dorsza i twarogu 80g, ogórek kiszony 20g, pomidor 20g, herbata 250ml [1, 4, 7, 10]	kawa zbożowa na mleku 250ml, twarożek 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	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	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne	płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne, pasta z dorsza 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	pasta warzywna [9] i twarogowo-szpinakowa [7] zamiast wędliny na kanapkę	jajko [3] na kanapkę zamiast wędliny, pasta twarogowa zamiast pasty z dorsza i twarogu	pasztet sojowy [6] zamiast wędliny	pasta warzywna [9] zamiast wędliny
II śniadanie			jabłko 60g	jabłko 60g	banan 60g	gruszka 60g
obiad	zupa 300ml		kalafiorowa z kaszą bulgur [1, 7, 9]	rosół z makaronem [1, 9]	barszcz ukraiński [7, 9]	pomidorowa z ryżem [7, 9]
	dieta eliminująca gluten		dodatkowa ilość ziemniaków zamiast kaszy	makaron bez glutenu	b.z.	b.z.
	dieta bezmleczna		niezabielana	b.z.	niezabielany	niezabielana
	wegetariańska		na bulionie wegetariańskim	jarzynowa [7, 9]	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie		kurczak z warzywami w domowym sosie słodko-kwaśnym 150g, ryż 100g [9]	kotlet mielony z marchewką 80g, ziemniaki 100g, buraczki 60g [1, 3, 9]	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		b.z.	kotlet mielony bez dodatku bułki pszennej	makaron bez glutenu, sos zaprawiany mąką ryżową	ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 7]
	dieta bezmleczna		b.z.	b.z.	makaron z sosem brokułowo-warzywnym na śmietance roślinnej [1, 9]	b.z.
	wegetariańska		kotlet jajeczny, ryż, marchewka z groszkiem [1, 3, 9, 10]	falafel z sosem czosnkowym, ziemniaki, buraczki [1, 7, 9]	b.z.	kotlet warzywny [1, 3, 9] zamiast ryby panierowanej
podwieczerek	standard		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]	ciasto drożdżowe 50g [1, 3, 7]	deser jogurtowy o smaku szarlotki (jogurt, jabłko prażone z cynamonem, płatki kukurydziane) 145g, wafel ryżowy 10g [7]
	dieta eliminująca gluten		wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego	b.z.	mus owocowy, chrupki kukurydziane zamiast ciasta	b.z.
	dieta bezmleczna		koktajl brzoskwiinowy na napoju roślinnym	budyń na napoju roślinnym [1, 3], banan zamiast jogurtowego ptasiego mleczka	mus owocowy, chrupki kukurydziane zamiast ciasta	deser waniliowy na napoju roślinnym o smaku szarlotki (budyń na napoju roślinnym, jabłko prażone, płatki kukurydziane)
	wegetariańska		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. **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. Mleczaki i produkty pochodne