

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis obiadowy 24-28.03.2025

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
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]
	<i>dieta eliminująca gluten</i>	<i>b.z.</i>	<i>dodatkowa ilość ziemniaków zamiast kaszy</i>	<i>makaron bez glutenu</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>
	<i>dieta bezmleczna</i>	<i>niezabielana</i>	<i>niezabielana</i>	<i>b.z.</i>	<i>niezabielany</i>	<i>niezabielana</i>
	<i>wegetariańska</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>jarzynowa [7, 9]</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>
	II danie	gulasz wieprzowy 160g, kasza jęczmienna 130g, surówka wiejska 100g [1, 3, 9, 10]	kurczak z warzywami w domowym sosie słodko-kwaśnym 170g, ryż 140g [9]	kotlet mielony z marchewką 100g, ziemniaki 150g, buraczki 90g [1, 3, 9]	makaron z sosem serowym i brokułem 310g [1, 7, 9]	ryba panierowana z pieca 90g, ziemniaki 150g, surówka z zielonym ogórkiem 100g [1, 3, 4, 9, 10]
	<i>dieta eliminująca gluten</i>	<i>ziemniaki zamiast kaszy jęczmiennej, gulasz bez dodatku mąki pszennej</i>	<i>b.z.</i>	<i>kotlet mielony bez dodatku bułki pszennej</i>	<i>makaron bez glutenu, sos zaprawiany mąką ryżową</i>	<i>ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 7]</i>
	<i>dieta bezmleczna</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>makaron z sosem brokułowo-warzywnym na śmietance roślinnej [1, 9]</i>	<i>b.z.</i>
	<i>wegetariańska</i>	<i>kaszotto z soczewicą, warzywami i mozzarellą [1, 7, 9, 10]</i>	<i>kotlet jajeczny, ryż, marchewka z groszkiem [1, 3, 9, 10]</i>	<i>falafel z sosem czosnkowym, ziemniaki, buraczki [1, 7, 9]</i>	<i>b.z.</i>	<i>kotlet warzywny [1, 3, 9] zamiast ryby panierowanej</i>

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 techniczne - zaopatrzeniowe.