

Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 3

Jadłospis 31.03-04.04.2025 Przedszkole

śniadanie	standard	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
		kasza manna na mleku 250ml, kanapki z pastą z pieczonego buraczka i fasolki oraz wędliną wieprzową 80g, pomidor 20g, ogórek kiszony 20g, herbata 250ml [1, 7, 10]	kawa zbożowa na mleku 250ml, kanapki z twarożkiem truskawkowym (twaróg półtłusty, jogurt, truskawki blendowane), pasztetem i wędliną drobiową 120g, pomidor 20g, biała rzodkiew 20g [1, 3, 7, 9, 10]	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]	kakao na mleku 250ml, kanapki z szynką drobiową 60g, jajko z sosem koperkowym 57g, chleb z masłem 18g, biała rzodkiew 15g, ogórek zielony 15g, sałata 10g [1, 3, 7]	zacierka na mleku 250ml, kanapki z serem żółtym i wędliną wieprzową 60g, pomidor 20g, papryka 20g, herbata 250ml [1, 7]
		dieta eliminująca gluten	kasza kukurydziana na mleku zamiast kaszy manny, pieczywo bez glutenu	kakao na mleku, pieczywo bez glutenu, wędlina wieprzowa zamiast pasztetu	płatki jaglane na mleku zamiast płatków owsianych, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu
		dieta bezmleczna	kasza manna na napoju roślinnym, masło roślinne	kawa zbożowa na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko [3] zamiast twarożku	płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne, wędlina drobiowa na kanapkę zamiast pasty twarogowo-jajecznej	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, sos na bazie majonezu
		wegetariańska	dżem na kanapkę zamiast wędliny	pasztet sojowy [6] zamiast mięsnego, jajko [3] na kanapkę zamiast wędliny	ser żółty na kanapkę zamiast wędliny	ser biały zamiast wędliny
II śniadanie		jabłko 60g	pomarańcza 60g	jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g
obiad	zupa 300ml	ogórkowa [7, 9, 10]	pieczarkowa z zacierką [1, 3, 7, 9]	brokułowa [7, 9]	solferino z zielonym groszkiem [7, 9]	krupnik [1, 9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	makaron bez glutenu	b.z.	b.z.	krupnik jaglany
	dieta bezmleczna	niezabielana	niezabielana	niezabielana	niezabielana	b.z.
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie	makaron z sosem bolognese, sos na bazie warzyw korzeniowych 240g [1, 9, 10]	udzik z pieca 70g, ziemniaki 100g, fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 70g [1, 7, 9, 10]	pulpet drobiowy z indykiem w sosie własnym 110g, kasza jęczmienna 100g, buraczki 70g [1, 3, 9, 10]	ryż z wiśniami i jogurtem naturalnym 280g [7]	burger rybny smażony 70g, ziemniaki 100g, surówka wiejska 70g [1, 3, 4, 9, 10]
	dieta eliminująca gluten	makaron bez glutenu	fasolka szparagowa z masłem bez bułki tartej	pulpet drobiowy z indykiem w sosie własnym bez dodatku bułki pszennej, ryż zamiast kaszy jęczmiennej	b.z.	ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4]
	dieta bezmleczna	b.z.	masło roślinne zamiast tradycyjnego	b.z.	pierogi z truskawkami, marchew w słupkach [1, 3, 9]	b.z.
podwieczorek	standard	jogurt naturalny z musem z owoców leśnych i jabłka, płatkami jaglanymi oraz wiórkami czekolady 135g [7]	kisiel malinowy 170g, chrupki kukurydziane 6g	truskawkowe "tiramisu" (serek naturalny, biszkopty, mus truskawkowy) 120g [1, 3, 7]	twarożek z rzodkiewką i koperkiem 70g, pieczywo chrupkie 10g, marchewka w słupkach 20g [1, 7]	koktajl bananowo-jabłkowy z mielonymi nasionami słonecznika 140ml, wafel ryżowy 10g [7]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	b.z.	herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13] zamiast biszkoptów	wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego	b.z.
	dieta bezmleczna	mus owocowy, biszkopty [1, 3]	b.z.	deser budyniowy na napoju roślinnym z musem truskawkowym na biszkoptach zamiast tiramisu [1, 3]	bułka wrocławska z masłem roślinnym i szynką wieprzową, rzodkiewka, marchewka w słupkach [1]	koktajl na napoju roślinnym
	wegetariańska	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.

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