

Szkoła Podstawowa nr 1

Jadłospis obiadowy 16-20.12.2024

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

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