

Szkoła Podstawowa w Szczęsnem						
Jadłospis 26-30.05.2025 Przedszkole						
śniadanie		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
	standard	kasza manna na mleku 250ml, kanapki z pieczywa białego i razowego 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 pieczywa białego i razowego 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 pieczywa białego i razowego 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 pieczywa razowego 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 pieczywa białego i razowego 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	płatki ryżowe na mleku, 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	zacierka na napoju roślinnym, masło roślinne, pasta z warzyw [9] zamiast żółtego sera
	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	pasta z warzyw [9] zamiast wędliny
II śniadanie		jabłko 60g	pomarańcza 60g	jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g
obiad		ogórkowa [7, 9, 10]	zacierkowa [1, 3, 7, 9]	brokułowa [7, 9]	pomidorowa z soczewicą czerwoną i ziemniakami [9]	krupnik [1, 9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	makaron bez glutenu	b.z.	b.z.	krupnik jaglany
	dieta bezmleczna	niezabielana	niezabielana	niezabielana	b.z.	b.z
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie	makaron z sosem neapolitańskim z cieciorą i mozzarellą 250g [1, 7, 9]	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 z tartej marchewki 70g [1, 3, 4, 9]
	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	pestki dyni zamiast mozzarelli	masło roślinne zamiast tradycyjnego	b.z.	pierogi z truskawkami, marchew w słupkach [1, 3, 9]	b.z.
	wegetariańska	b.z.	kalafior panierowany [1, 3, 7, 9] zamiast udzika	kotlet z fasoli [1, 3, 9] zamiast pulpeta	b.z.	burger warzywny smażony z żółtym serem zamiast burgera rybnego [1, 3, 7, 9]
podwieczorek	standard	jogurt naturalny z musem z owoców leśnych i jabłka, płatkami jaglanymi oraz wiórkami czekolady 135g [7]	talerz warzywno- owocowy (ogórek, marchew, jabłko) 100g, pieczywo razowe z masłem 40g	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 180ml [7]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	pieczywo bez glutenu	herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13] zamiast biszkoptów	wafel ryżowy zamiast pieczywa chrupkiego	b.z.
	dieta bezmleczna	mus owocowy, biszkopty [1, 3]	masło roślinne zamiast tradycyjnego	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 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

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.** tubin i produkty pochodne **14.** Mleczaki i produkty pochodne