

Szkoła Podstawowa w Szczęsnem

Jadłospis 09-13.06.2025 Przedszkole	
-------------------------------------	--

śniadanie	standard	poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek	
		kasza manna na mleku 250ml, kanapki z pieczywa białego i razowego z wędliną wieprzową i jajkiem 80g, biała rzodkiew 20g, ogórek 20g, herbata 250ml [1, 3, 7]	kakao na mleku 250ml, kanapki z pieczywa białego i razowego z kolorowymi pastami (twarogowo-buraczaną) oraz z wędliną drobiową 120g, pomidor 20g, ogórek 20g [1, 3, 7, 10]	płatki owsiane na mleku 250ml, kanapki z pieczywa białego i razowego z wędliną wieprzową i pastą z warzyw z suszonymi pomidorami i pestkami słonecznika 80g, ogórek kiszony 20g, papryka 20g, herbata 250ml [1, 7, 9, 10]	kawa zbożowa na mleku 250ml, twarożek tatziki ze świeżym ogórkiem 65g, kromka chleba z masłem 30g, kanapka z pieczywa razowego z szynką drobiową 40g, rzodkiewka 20g, sałata 10g [1, 7]	płatki pszenne na mleku 250ml, kanapki z pieczywa białego i razowego z wędliną drobiową i żółtym serem 60g, biała rzodkiew 20g, pomidor 20g, herbata 250ml [1, 7]	
		dieta eliminująca gluten	płatki jaglane na mleku, pieczywo bez glutenu	pieczywo bez glutenu	płatki kukurydziane na mleku, pieczywo bez glutenu	kakao na mleku, pieczywo bez glutenu	płatki ryżowe na mleku, pieczywo bez glutenu
		dieta bezmleczna	kasza manna na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, kanapki z dżemem i wędliną wieprzową zamiast kanapek z kolorowymi pastami	płatki owsiane na napoju roślinnym, masło roślinne	kakao na napoju roślinnym, masło roślinne, jajko zamiast twarożku	płatki pszenne na napoju roślinnym, masło roślinne, pasta z warzyw [9] zamiast żółtego sera
		wegetariańska	pasta z białych warzyw [9] zamiast wędliny	ser żółty na kanapkę zamiast wędliny	twarożek na kanapkę zamiast wędliny	pasztet sojowy [6] na kanapkę zamiast wędliny	pasta z warzyw [9] zamiast wędliny
II śniadanie		jabłko 60g	pomarańcza 60g	jabłko 60g	gruszka 60g	jabłko 60g	
obiad	zupa 300ml	fasolowa z ziemniakami [9]	kapuśniak z młodej kapusty [9]	jarzynowa z kaszą kuskus [1, 9]	pomidorowa z makaronem [1, 7, 9]	ogórkowa [7, 9, 10]	
	dieta eliminująca gluten	b.z.	b.z.	jarzynowa z kaszą jaglaną	makaron bez glutenu	b.z.	
	dieta bezmleczna	b.z.	b.z.	b.z.	niezabielana	niezabielana	
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	
	II danie	makaron z serem i musem truskawkowym 260g [1, 7]	pomidorowy gulasz z udek z kurczaka z warzywami 150g, ryż 100g [9]	panierowany kotlet z piersi kurczaka 70g, ziemniaki 120g, buraczki 70g [1, 3, 9, 10]	klops w sosie własnym 145g, kasza jęczmienna 100g, surówka z kiszonej kapusty 70g [1, 3, 9, 10]	ryba z pieca 70g, ziemniaki 120g, marchewka z masłem 70g [1, 3, 4, 7, 10]	
	dieta eliminująca gluten	makaron bez glutenu	b.z.	kotlet w panierce z mąki kukurydzianej i ryżowej	klops bez dodatku mąki pszennej, ryż zamiast kaszy jęczmiennej	ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 9]	
	dieta bezmleczna	pierogi z truskawkami, marchewka w słupkach [1, 3, 9]	b.z.	b.z.	b.z.	masło roślinne do marchewki	
	wegetariańska	b.z.	risotto z warzywami i zielonym groszkiem [7]	kalafior panierowany zamiast kotleta [1, 3, 7, 9]	klops z soczewicy i warzyw [1, 3, 9] zamiast klopsa mięsnego	kotlet brokułowo-jajeczny [1, 3, 7, 9] zamiast ryby	
podwieczorek	standard	talerz warzynno-owocowy (papryka, marchew, jabłko) 100g, pieczywo razowe z masłem 30g [1, 7]	ciasto drożdżowe 50g [1, 3, 7]	jogurt naturalny z musem jabłkowo-porczezkowym 150g, biszkopty 12g [1, 3, 7]	jabłko pieczone z owsianym crumble 70g, sos waniliowy 50g [1, 7]	koktajl truskawkowy (maślanka, jogurt, mleko, truskawki) 180ml [7]	
	dieta eliminująca gluten	pieczywo bez glutenu zamiast pieczywa razowego	mus owocowy, chrupki kukurydziane zamiast ciasta	herbatniki bez glutenu [3, 6, 7, 13] zamiast biszkoptów	kruszonka z mąki kukurydzianej i ryżowej zamiast owsianego crumble	b.z.	
	dieta bezmleczna	masło roślinne zamiast tradycyjnego	mus owocowy, chrupki kukurydziane zamiast ciasta	koktajl jabłkowo-porczezkowy na napoju roślinnym	masło roślinne do owsianego crumble, wafel ryżowy zamiast sosu jogurtowego	kisiel z truskawkami, pieczywo chrupkie, jabłko	
	wegetariańska	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.	b.z.	

alergeny: 1. Żyła zawierające **gluten** (tj. **pszenica, żyto, jęczmień, owies**; karmu lub ich szczepu hybrydowe) / produkty pochodne 2. Skorupki / produkty pochodne 3. **Jajka** / produkty pochodne 4. **Ryby** / produkty pochodne 5. Sreszki ziemne (arachidowe) / produkty pochodne 6. **Soja** / produkty pochodne 7. **Mleko** / produkty pochodne 8. Orzechy tj. migdały, orzechy włoskie, orzechy włoskie, orzechy pekany, orzechy brazylijskie, pistacje, orzechy makadamie lub orzechy Queensland / produkty pochodne 9. **Seler zwyczajny** / produkty pochodne 10. **Gorczyca** / produkty pochodne 11. **Nasiona sezamu** / produkty pochodne 12. Dwutlenek siarki i siarczyny w stężeniach powyżej 10 mg/kg lub 10 mg/l w przeliczeniu na SO2 13. **Lubin** / produkty pochodne 14. **Mięsaczki** / produkty pochodne

Prezentowany jadłospis może ulec nieznacznym zmianom ze względu na kwestie techniczno - zaopatrzeniowe.