

Szkoła Podstawowa nr 5

Jadłospis obiadowy 03-07.04.2023

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
obiad	zupa	ziemniaczana [7, 9]	pomidorowa z ryżem [7, 9]	jarzynowa z żółtym grochem [7, 9]	kalafiorowo-brokułowa [7, 9]	krupnik [1, 9]
	<i>dieta eliminująca gluten</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>b.z.</i>	<i>krupnik jaglany</i>
	<i>dieta bezmleczna</i>	<i>niezabielana</i>	<i>niezabielana</i>	<i>niezabielana</i>	<i>niezabielana</i>	<i>b.z.</i>
	<i>wegetariańska</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>	<i>na bulionie wegetariańskim</i>
	II danie	makaron spaghetti, sos bolognese na bazie warzyw korzeniowych [1, 9]	pałka z kurczaka, ziemniaki puree, surówka koperkowa [3, 7, 10]	naleśniki z serem i musem truskawkowym [1, 3, 7]	potrawka z kurczaka na śmietance z marchewką i groszkiem, ryż [7, 9]	paluszki rybne, ziemniaki, surówka z kiszonej kapusty [1, 3, 4, 9, 10]
	<i>dieta eliminująca gluten</i>	<i>makaron bez glutenu, sos bolognese bez mąki pszennej</i>	<i>b.z.</i>	<i>makaron bez glutenu z serem i musem truskawkowym [1, 7]</i>	<i>b.z.</i>	<i>ryba panierowana [3, 4] zamiast paluszków rybnych</i>
	<i>dieta bezmleczna</i>	<i>b.z.</i>	<i>ziemniaki tłuczone</i>	<i>kopytka z bułką tartą, surówka z jabłka i marchewki [1, 3]</i>	<i>śmietanka roślinna zamiast tradycyjnej</i>	<i>b.z.</i>
	<i>wegetariańska</i>	<i>makaron spaghetti z sosem neapolitańskim i mozzarellą [1, 7, 9]</i>	<i>kotlet z soczewicy [1, 3, 9]</i>	<i>b.z.</i>	<i>risotto z warzywami i zielonym groszkiem i żółtym serem [7, 9]</i>	<i>burger z fasoli i warzyw [1, 3, 9] zamiast paluszków rybnych</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