

Szkoła Podstawowa w Podkowie Leśnej

Jadłospis obiadowy 19-23.05.2025

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
obiad	zupa 300ml	zupa z zielonych warzyw [7, 9]	kalafiorowa z kaszą bulgur [1, 7, 9]	rosół z makaronem [1, 9]	barszcz ukraiński [7, 9]	pomidorowa z ryżem [7, 9]
	dieta eliminująca gluten	b.z.	dodatkowa ilość ziemniaków zamiast kaszy	makaron bez glutenu	b.z.	b.z.
	dieta bezmleczna	niezabielana	niezabielana	b.z.	niezabielany	niezabielana
	wegetariańska	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim	jarzynowa [7, 9]	na bulionie wegetariańskim	na bulionie wegetariańskim
	II danie	gulasz wieprzowy 160g, kasza jęczmienna 150g, surówka wiejska 80g, jabłko 60g [1, 3, 9, 10]	kurczak z warzywami w domowym sosie słodko-kwaśnym 170g, ryż 150g, gruszka 60g [9]	kotlet mielony z marchewką 100g, ziemniaki 180g, buraczki 80g, jabłko 60g [1, 3, 9]	makaron z sosem serowym i brokułem 320g, banan 60g [1, 7, 9]	ryba panierowana z pieca 100g, ziemniaki 180g, surówka z zielonym ogórkiem 80g, gruszka 60g [1, 3, 4, 9, 10]
	dieta eliminująca gluten	ziemniaki zamiast kaszy jęczmiennej, gulasz bez dodatku mąki pszennej	b.z.	kotlet mielony bez dodatku bułki pszennej	makaron bez glutenu, sos zaprawiany mąką ryżową	ryba panierowana w mące kukurydzianej [3, 4, 7]
	dieta bezmleczna	b.z.	b.z.	b.z.	makaron z sosem brokułowo-warzywnym na śmietance roślinnej [1, 9]	b.z.
	wegetariańska	kaszotto z soczewicą, warzywami i mozzarellą [1, 7, 9, 10]	kotlet jajeczny, ryż, marchewka z groszkiem [1, 3, 9, 10]	falafel z sosem czosnkowym, ziemniaki, buraczki [1, 7, 9]	b.z.	kotlet warzywny [1, 3, 9] zamiast ryby panierowanej

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