

Szkoła Podstawowa w Podkowie Leśnej

Jadłospis obiadowy 23-27.06.2025

		poniedziałek	wtorek	środa	czwartek	piątek
obiad	zupa 300ml	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 bolognese, sos na bazie warzyw korzeniowych 320g, jabłko 60g [1, 9, 10]	udzik z pieca 100g, ziemniaki 180g, fasolka szparagowa z bułką tartą na maśle 80g, pomarańcza 60g [1, 7, 9, 10]	pulpet drobiowy z indykiem w sosie własnym 160g, kasza jęczmienna 150g, buraczki 80g, jabłko 60g [1, 3, 9, 10]	ryż z wiśniami i jogurtem naturalnym 350g, gruszka 60g [7]	burger rybny smażony 100g, ziemniaki 180g, surówka wiejska 80g, jabłko 60g [1, 3, 4, 9, 10]
	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	b.z.	masło roślinne zamiast tradycyjnego	b.z.	pierogi z truskawkami, marchew w słupkach [1, 3, 9]	b.z.
	wegetariańska	makaron z sosem neapolitańskim i serem mozzarella [1, 7, 9]	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]

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

Prezentowany jadłospis może ulec nieznacznym zmianom ze względów na kwestie techniczne - zaopatrzeniowe.