

Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 4 - ul. Powstańców Śląskich 210-218 we Wrocławiu

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 27.11	Zupa ryżowa z różyczkami kalafiora i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kurczak z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1) 150g Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 28.11	Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 80g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt
Środa 29.11	Kapuśniak z naturalnie kiszonej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko z kurczaka (1) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka wielowarzywna z tartym kalafiolem, marchewką i koperkiem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy własnego wyrobu 150g
Czwartek 30.11	Zupa pomidorowa z makaronem zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet burger z szynki wieprzowej (1,3) 80g z sosem pieczeniowym własnego wyrobu (1) 80g, Kopytka ziemniaczane (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo - warzywne 150g
Piątek 01.12	Zupa krem z pieczonych warzyw z dodatkiem buraka z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym (1,3) z dżemem owocowym niskosłodzonym 2szt. Sos owocowy własnego wyrobu 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzeszki ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę

**Jadłospis dla Szkoły Podstawowej nr 4 -
ul. Powstańców Śląskich 210-218 we Wrocławiu**

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 04.12	Zupa z czerwonej soczewicy z prażonym słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Łazanki ze słodką kapustką i mięsem wieprzowym (1) 250g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 05.12	Zupa z naturalnie kiszonej ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 80g, Pure ziemniaczane 150g, Surówka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowe 150g
 Środa 06.12	Rozgrzewający jak podróż latającymi saniami rosółek z makaronem (1,9) 300ml	Pożywny kotlet Świętego Mikołaja (medalion drobiowy) (1,3) 80g, Mięciutkie jak śnieg puree ziemniaczane 150g, Przysmak Kometki (Mizeria z ogórków i rzodkiewek) 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Słodki prezent od Świętego Mikołaja 
Czwartek 07.12	Barszcz ukraiński z burakiem czerwonym, fasolą i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Gulasz mięsny z papryką, cukinią cebulą i marchewką w sosie pomidorowym (1) 150g Kasza jęczmienna (1) 150g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 08.12	Zupa krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pierogi z owocami okraszone masłem roślinnym (1,3) 5szt. Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.

W jadłospisie oznaczone zostały alergeny zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011: 1. Zboża zawierające gluten, 2. Skorupiaki i produkty pochodne, 3. Jaja i produkty pochodne, 4. Ryby i produkty pochodne, 5. Orzechy ziemne i produkty pochodne, 6. Soja i produkty pochodne, 7. Mleko i produkty pochodne, 8. Orzechy, 9. Seler i produkty pochodne, 10. Gorczyca i produkty pochodne, 11. Sezam i produkty pochodne, 12. Dwutlenek siarki i siarczyny, 13. Łubin i produkty pochodne, 14. Mięczaki i produkty pochodne.

Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę