


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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 08.04	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim z dodatkiem ciecierzycy (1,9) 170g/170g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 09.04	Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca w ziołach (4) 80g, Puree ziemniaczane 150g, Mini marchewki na ciepło 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy 100% owoców 1szt.
Środa 10.04	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z roszonej i kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie wieloziarniste (1) z miodem 1szt.
Czwartek 11.04	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Gulasz mięsno – warzywny w ciemnym sosie pieczeniowym (1) 150g, Kasza pęczak (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 12.04	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste racuszki z jabłkami na mleku ryżowym (1,3) 2szt. 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. 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 15.04	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron świderki z owocami (1) 250g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 16.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Środa 17.04	Rosół z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko z pieca (1) 1szt., Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 18.04	Zupa szczawiowa z jajkiem i zieloną natką pietruszki (1,3,9) 300ml	Kotlet ala burger (1,3) 80g w sosie koperkowym (1) 80g, Ryz paraboliczny 150g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 100% owoców 1szt.
Piątek 19.04	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kopytka w sosie pieczarkowym (1,3) 250g, Surówka z tartej marchewki 80g, 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. 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