


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

Jadłospis dla diety bez pszenicy, mleka, jaj, soi, kurczaka, orzeszków ziemnych, ryb, skorupiaków, jabłka i marchwi



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	Kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron bezglutenowy z filetem z piersi indyka i szpinakiem w sosie koperkowym (9) 250g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 23.04	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka z indyka 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszzonego ogórka z drobno posiekaną cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Krążki kukurydziane z miodem 2szt.
Środa 24.04	Rosół z makaronem bezglutenowym natką pietruszki (9) 300ml	Gołąbek z ryżem i mięsem zawijany w kapustę w sosie pomidorowy własnego wyrobu 1szt./80g Puree ziemniaczane 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 25.04	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka wieprzowa w sosie warzywnym 80g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej kalarepki 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 26.04	Krem z cukinii z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Placuszki jaglane na mleku ryżowym bez jajek z dżemem owocowym niskosłodzonym 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 bez pszenicy, mleka, jaj, soi, kurczaka, orzeszków ziemnych, ryb, skorupiaków, jabłka i marchwi



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 29.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka z indyka 80g Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 30.04	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym bez jajek z dżemem owocowym niskostodzonym 2szt. Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 100% owoców 1szt.
Środa 01.05	ŚWIĘTO PRACY		
Czwartek 02.05	DZIEŃ FLAGI RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ		
Piątek 03.05	ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA		
<small>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.</small>			
<small>Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę</small>			