

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.10	Krupnik z drobną kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron spaghetti bezglutenowy z sosem bolońskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (9) 170g/170g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 29.10	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (3) 2szt. Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 30.10	Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka wieprzowa 80g w sosie pomidorowym 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Wafel ryżowy z miodem 1szt.
Czwartek 31.10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Kluseczki ziemniaczane z sosem drobiowo – pieczarkowym 250g, Surówka z buraczków 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 01.11	UROCZYŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH		


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

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 04.11	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Ryż zapiekany z owocami i cynamonem 250g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 05.11	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
Środa 06.11	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Pyzy z mięsem okraszone masłem roślinnym 5szt. Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 07.11	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Potrawka drobiowo - warzywna w sosie koperkowym własnego wyrobu 150g Kasza gryczana 150g, Słupki ogórka kiszzonego 40g Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy na mleku ryżowym 150g
Piątek 08.11	Zupa krem z pomidorów z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Pancakes jaglane na mleku ryżowym (3) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 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