

**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
11.11**

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

**Wtorek
12.11**

Zupa wielowarzywna z
zieloną natką pietruszki (9)
300ml

Makaron bezglutenowy z
pomidorowym pesto (9) 170g/170g
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy 100% owoców
bez dodatku cukru 150g

**Środa
13.11**

Krupnik z kaszą gryczaną i
zieloną natką pietruszki (9)
300ml

Bitka wieprzowa 80g,
Ziemniaki z koperkiem 150g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek 80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Czwartek
14.11**

Barszcz czerwony z
ziemniakami i zieloną natką
pietruszki (9) 300ml

Filet drobiowy w sosie
pieczarkowym z kolorowymi
warzywami 80g/80g
Kasza gryczana 150g,
kompot wieloowocowy 200ml

Wafel ryżowy z dżemem
niskosłodzonym 1szt.

**Piątek
15.11**

Zupa krem z kalafiora z
ziarnami i zieloną natką
pietruszki (9) 300ml

Naleśniki jaglane na mleku ryżowym
z dżemem owocowym
niskosłodzonym (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. 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 18.11	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Łazanki bezglutenowe z kapustką słodką i mięsem wieprzowym 250g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 19.11	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 80g Pure ziemniaczane 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
Środa 20.11	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Gołąbek z mięsem i ryżem zawinięty w kapustę 1szt. z sosem pomidorowym własnego wyrobu 80g, Pure ziemniaczane 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 21.11	Rosół z makaronem bezglutenowym z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka drobiowa 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Parowana fasolka szparagowa 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Piątek 22.11	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Puszyste 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. 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