

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek  
11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek  
12.11

Zupa wielowarzywna z  
zieloną natką pietruszki  
(1,9) 300ml

Makaron penne z pomidorowym  
pesto (1,9) 170g/170g  
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy 100% owoców  
bez dodatku cukru 150g

Środa  
13.11

Krupnik z drobną kaszą  
jęczmienną i zieloną natką  
pietruszki (1,9) 300ml

Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 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 (1,9) 300ml

Filet drobiowy (1) w sosie  
pieczarkowym z kolorowymi  
warzywami (1) 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 (1,9) 300ml

Naleśniki na mleku ryżowym z  
dżemem owocowym  
niskosłodzonym (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. 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



**rettman**

**Zupa**

**Drugie danie**

**Podwieczorek**

<b>Poniedziałek</b> <b>18.11</b>	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b> 300ml	Łazanki z kapustką słodką i mięsem wieprzowym <b>(1)</b> 250g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b> <b>19.11</b>	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b> 300ml	Mintaj z pieca <b>(4)</b> 80g Pure ziemniaczane 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
<b>Środa</b> <b>20.11</b>	Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b> 300ml	Gołąbek z mięsem i ryżem zawinięty w kapustę 1szt. z sosem pomidorowym własnego wyrobu <b>(1)</b> 80g, Pure ziemniaczane 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b> <b>21.11</b>	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b> 300ml	Kotlet pożarski <b>(1,3)</b> 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Parowana fasolka szparagowa 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka bezmleczne <b>(11)</b> 2szt.
<b>Piątek</b> <b>22.11</b>	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b> 300ml	Puszyste pancakes na mleku ryżowym <b>(1,3)</b> 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