

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

Jadłospis podstawowy



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek

11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek

12.11

Zupa wielowarzywna z
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Makaron penne z pomidorowym
pesto (1,7,9) 170g/170g posypyany
startym żółtym serem (7)
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy 100% owoców
bez dodatku cukru 150g

Środa

13.11

Krupnik z drobną kaszą
jęczmienną i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet mielony tradycyjny (1,3) 80g,
Ziemniaki z koperkiem 150g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7)
80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

14.11

Barszcz czerwony z
ziemniakami i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

Filet drobiowy (1) w sosie
pieczarkowym z kolorowymi
warzywami (1,7) 80g/80g
Kasza gryczana 150g,
kompot wieloowocowy 200ml

Wafel ryżowy z dżemem
niskosłodzonym 1szt.

Piątek

15.11

Zupa krem z kalafiora z
groszkiem ptysiowym i
zieloną natką pietruszki
(1,3,7,9) 300ml

Naleśniki z serem twarogowym
(1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa na jogurcie
naturalnym własnego wyrobu (7)
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

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

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 18.11	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Łazanki z kapustką słodką i mięsem wieprzowym (1,7) 250g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 19.11	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 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 (1,7,9) 300ml	Gołąbek z mięsem i ryżem zawinięty w kapustę 1szt. z sosem pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 80g, Pure ziemniaczane (7) 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 21.11	Rosół z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet pożarski (1,3) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Parowana fasolka szparagowa (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Piątek 22.11	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Puszyste pancakes (1,3,7) 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