


**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 31.03 | Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml | Makaron bezglutenowy z kapustą i mięsem wieprzowym 250g kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Wtorek 01.04 | Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml | Mintaj z pieca (4) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml | Wafel ryżowy dżemem niskosłodzonym |
| Środa 02.04 | Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml | Bitka wieprzowa 80g w sosie koperkowym 80g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki 80g, Kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt. |
| Czwartek 03.04 | Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml | Pyzy z mięsem 5szt. okraszone masłem roślinnym Kompot wieloowocowy 200ml | Soczek w kartoniku 100% owoców 1szt. |
| Piątek 04.04 | Krem z dyni z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml | Puszyste pancakes jaglane własnego wyrobu 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

**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
07.04**

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (9) 300ml

Gołąbek z mięsem i ryżem 1szt. z sosem pomidorowym 80g
surówka wielowarzywna 80g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Wtorek
08.04**

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

Mintaj z pieca (4) 80g,
Puree ziemniaczne 150g,
Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulą 80g,
kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy 150g

**Środa
09.04**

Barszcz ukraiński z fasolą, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml

Paprykowe udko z kurczaka 1szt.
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z sałaty z papryką i ogórkiem 80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa 150g

**Czwartek
10.04**

Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml

Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutką cynamonu 250g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Piątek
11.04**

Krem z soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml

Kluski śląskie 150g z sosem pieczarkowym 120g
Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem kolorowych warzyw 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