


**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>  31.03	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron łazanki (1) z kapustą i mięsem wieprzowym 250g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b>  01.04	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułki kajzerki (1) z dżemem niskosłodzonym
<b>Środa</b>  02.04	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pulpeciki na raz (1,3) 4szt. w sosie koperkowym (1) 80g, Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b>  03.04	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pierogi z mięsem (1) 5szt. okraszone masłem roślinnym Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 100% owoców 1szt.
<b>Piątek</b>  04.04	Krem z dyni z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym (1,3) 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



**rettman**

**Zupa**

**Drugie danie**

**Podwieczorek**

**Poniedziałek  
07.04**

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

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

Owoc sezonowy 1 szt.

**Wtorek  
08.04**

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

Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 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 (1,9) 300ml

Paprykowe udko z kurczaka (1) 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 z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

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

Owoc sezonowy 1 szt.

**Piątek  
11.04**

Krem z soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Kluski śląskie 150g z sosem pieczarkowym (1) 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