

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej



| <br>rettman | Zupa                                                                                                                                | Drugie danie                                                                                                                                                              | Podwieczorek                                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br>28.04                                                                 | Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b><br>300ml                                                  | Makaron spaghetti z mięsem i ciecierzycą w sosie bolońskim własnego wyrobu <b>(1,9)</b><br>150g/150g<br>Kompot wieloowocowy 200ml                                         | Owoc sezonowy 1 szt.                                      |
| <b>Wtorek</b><br>29.04                                                                       | Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b><br>300ml                                                        | Puszyste pancakes własnego wyrobu na mleku ryżowym <b>(1,3)</b><br>4szt.<br>Mus owocowy własnego wyrobu<br>80g<br>Kompot wieloowocowy 200ml                               | Owoc sezonowy 1 szt.                                      |
| <b>Środa</b><br>30.04                                                                        | <b>NOWOŚĆ:</b> Zupa ufoludka z zielonego groszku i innych zielonych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki <b>(1,9)</b> 300ml | Paprykowe udko z kurczaka z pieca <b>(1)</b> 1szt.<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i papryką 80g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml | Połówka bułki kajzerki <b>(1)</b> z dżemem niskosłodzonym |
| <b>Czwartek</b><br>01.05                                                                     | <b>ŚWIĘTO PRACY</b>                                                                                                                 |                                                                                                                                                                           |                                                           |
| <b>Piątek</b><br>02.05                                                                       | <b>DZIEŃ FLAGI RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ</b>                                                                                         |                                                                                                                                                                           |                                                           |

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



| <br>rettman | Zupa                                                                                   | Drugie danie                                                                                                                                                     | Podwieczorek           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br>05.05                                                                 | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml             | Makaron świderki z owocami (1) 250g<br>Kompot wieloowocowy 200ml                                                                                                 | Owoc sezonowy 1 szt.   |
| <b>Wtorek</b><br>06.05                                                                       | Grochówka z ziemniakami i majerankiem z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml           | Eskalopki drobiowe (1,3) 2szt.<br>Puree ziemniaczane 150g<br>Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1) 80g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml                 | Mus owocowy 150g       |
| <b>Środa</b><br>07.05                                                                        | Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml                  | Gulasz z szynki wieprzowej i kolorowych warzyw (1) 150g,<br>Kasza jęczmienna (1) 150g,<br>Surówka z tartej marchewki 40g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml           | Galaretka owocowa 150g |
| <b>Czwartek</b><br>08.05                                                                     | Rosół z makaronem z pszenicy durum z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml              | Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 2szt.<br>Kompot wieloowocowy 200ml                                                             | Owoc sezonowy 1 szt.   |
| <b>Piątek</b><br>09.05                                                                       | Krem z czerwonych warzyw z soczewicą z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml | Mintaj z pieca (4) 80g,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z naturalnie kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 80g<br>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