

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



| <br>rettman | Zupa                                                                                      | Drugie danie                                                                                                                       | Podwieczorek         |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Poniedziałek<br>01.09                                                                        |                                                                                           |                                                                                                                                    |                      |
| Wtorek<br>02.09                                                                              |                                                                                           |                                                                                                                                    |                      |
| Środa<br>03.09                                                                               |                                                                                           |                                                                                                                                    |                      |
| Czwartek<br>04.09                                                                            | Zupa z naturalnie kiszonej ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml     | Makaron spaghetti bezglutenowy z sosem bolońskim własnego wyrobu z kolorowymi warzywami (9) 170g/170g<br>Kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1szt.  |
| Piątek<br>05.09                                                                              | Zupa krem z batatów z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (9) 300ml | Ryż zapiekany z jabłkami i delikatną nutą cynamonu 250g<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

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

Jadłospis dla diety bezmlecznej i bezglutenowej



| <br>rettman | Zupa                                                                                        | Drugie danie                                                                                                                                                      | Podwieczorek                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br>08.09                                                                 | Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą gryczaną z zieloną natką pietruszki (9) 300ml      | Ryż paraboliczyni z aromatycznym sosem curry z filetem drobiowym i warzywami 250g,<br>Surówka colesław (3) 40g,<br>kompot wieloowocowy 200ml                      | Owoc sezonowy 1 szt.             |
| <b>Wtorek</b><br>09.09                                                                       | Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml               | Mintaj z pieca (4) 80g,<br>Ziemniaki z koperkiem 150g,<br>Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 80g,<br>kompot wieloowocowy 200ml           | Soczek w kartoniku 1szt.         |
| <b>Środa</b><br>10.09                                                                        | Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (9) 300ml                            | Bitka wieprzowa w sosie pieczeniowym własnego wyrobu 80g/80g<br>Kasza gryczana 150g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 80g,<br>kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt.             |
| <b>Czwartek</b><br>11.09                                                                     | Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml              | Udko z kurczaka z pieca 1szt.,<br>Pure ziemniaczane 150g,<br>Surówka z pomidorów i ogórków z drobno posiekaną czerwoną cebulką 80g,<br>Kompot wieloowocowy 200ml  | Smoothie owocowo – warzywne 150g |
| <b>Piątek</b><br>13.09                                                                       | Zupa krem z pieczonej papryki i ciecierzycy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml | Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (3) 3szt.<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