

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



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 01.09			
Wtorek 02.09			
Środa 03.09			
Czwartek 04.09	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem bolońskim własnego wyrobu z kolorowymi warzywami (1,9) 170g/170g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.
Piątek 05.09	Zupa krem z batatów z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (1,3) 3szt. 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 08.09	Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Ryż paraboliczynny z aromatycznym sosem curry z filetem drobiowym i warzywami (1) 250g, Surówka colesław (3) 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 09.09	Zupa koperkowa z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, cebulką i jabłkiem 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
Środa 10.09	Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Rumsztyk wieprzowy (1,3) w sosie pieczeniowym własnego wyrobu (1) 80g/80g Kasza gryczana 150g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 11.09	Zupa pomidorowa z makaronem kokardki i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Udko z kurczaka z pieca (1) 1szt., Pure ziemniaczane 150g, Surówka z pomidorów i ogórków z drobno posiekaną czerwoną cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo – warzywne 150g
Piątek 12.09	Zupa krem z pieczonej papryki i ciecierzycy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pierogi z owocami (1) 5szt. okraszone masłem roślinnym 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