

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 27.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	NOWOŚĆ: Kawałki kurczaka z dynią i innymi warzywami w delikatnym sosie curry 150g, Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 28.10	Zupa koperkowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Limanda z pieca (4) 80g, Puree ziemniaczane 150g Surówka z kapusty kiszonej, marchewki, cebulki i jabłka 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt bezmleczny 150g
Środa 29.10	Barszcz ukraiński z ziemniakami, fasolą i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Gulasz wieprzowo – warzywny w sosie pieczeniowym 150g, Kasza gryczana 150g Surówka z tartej marchewki 40g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 30.10	Rosół z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Udko z kurczaka z pieca 1szt., Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka wielowarzywna (9) 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.
Piątek 31.10	NOWOŚĆ: Żółta zupa krem z dyni, batatów i ziemniaków z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (3) 2szt. 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 03.11	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron bezglutenowy spaghetti z sosem bolońskim własnego wyrobu z mięsem z szynki wieprzowej i ciecierzycą z kolorowymi warzywami (9) 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 04.11	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Mintaj z pieca (4) 80g, Pure ziemniaczane 150g, Mini marchewki okraszone masełkiem 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
Środa 05.11	Zupa pomidorowa z makaronem bezglutenowym i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka wieprzowa 80g, Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek 80g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 06.11	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Polędwiczki drobiowe 90g z sosem koperkowym własnego wyrobu 80g Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki 80g kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu 150g
Piątek 07.11	Zupa krem z białych warzyw (pietruszką, seler, kalafior) z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	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