


**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 25.05	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Kawałki fileta drobiowego i kolorowych warzyw w sosie słodko – kwaśnym (9) 150g, Ryż paraboliczny 150g Surówka z tartej marchewki 40g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 26.05	Grochówka z ziemniakami i majerankiem, zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Miruna z pieca (4) 80g, Puree ziemniaczane 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka bezmleczne (11) 2szt.
Środa 27.05	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka z szynki 80g w sosie koperkowym 80g, Kasza gryczana 150g, Surówka wielowarzywna 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 28.05	Krupnik z kaszą gryczaną i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka drobiowa 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z zieleninką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 29.05	Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Naleśniki jaglane na mleku ryżowym z dżemem owocowym niskosłodzonym (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. Orzechy 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 01.06	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Makaron bezglutenowy z owocami 250g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 02.06	Zupa koperkowa z zieniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Bitka drobiowa 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
Środa 03.06	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (9) 300ml	Kluski ziemniaczane 220g okraszone masłem roślinnym Surówka z białej kapusty z koperkiem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 04.06	BOŻE CIAŁO		
Piątek 05.06	DZIEŃ WOLNY		

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