

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 27.11	Zupa ryżowa z różyczkami kalafiora i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Tofu z warzywami w sosie słodko – kwaśnym (1,7) 150g Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 28.11	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj z pieca w panierce (1,3,4) 80g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt
Środa 29.11	Kapuśniak z naturalnie kiszonej kapusty z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 1szt. Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka wielowarzywna z tartym kalafiolem, marchewką i koperkiem (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Serek pomarańczowy własnego wyrobu (7) 150g
Czwartek 30.11	Zupa pomidorowa z makaronem zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet burger warzywny z ciecierzycą (1,3) 80g z sosem jarzynowym własnego wyrobu (1,7) 80g, Kopytka ziemniaczane (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Smoothie owocowo - warzywne 150g
Piątek 01.12	Zupa krem z pieczonych warzyw z dodatkiem buraka z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe na parze (1,3,7) 2szt. Sos owocowy własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1szt.

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 wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 04.12	Zupa z czerwonej soczewicy z prażonym słonecznikiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Łazanki ze słodką kapustką i ciecierzycą (1,7) 250g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 05.12	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Pure ziemniaczane (7) 150g, Surówka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt owocowy (7) 150g
 Środa 06.12	Rozgrzewający jak podróż latającymi saniami wege rosółek z makaronem (1,9) 300ml	Pożywny kotlet Świętego Mikołaja (kotlet jajeczny) (1,3) 80g, Mięciutkie jak śnieg puree ziemniaczane 150g, Przysmak Kometki (Mizeria z ogórków i rzodkiewek) (7) 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Słodki prezent od Świętego Mikołaja 
Czwartek 07.12	Barszcz ukraiński z burakiem czerwonym, fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz z tofu z papryką, cukinią cebulą i marchewką w sosie pomidorowym (1,7) 150g Kasza jęczmienna (1) 150g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasto własnego wypieku (1,3,7) 70g
Piątek 08.12	Zupa krem z dyni z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem okraszone masłem (1,3,7) 5szt. Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 30g, 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