


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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b> 08.04	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem neapolitańskim z dodatkiem ciecierzycy (1,7,9) 170g/170g posypany wiórkami sera żółtego (7) Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b> 09.04	Grochówka z majerankiem i ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Paluszki rybne z fileta 100% z mintaja (1,3,4,7,9,10) 2szt., Puree ziemniaczane (7) 150g, Mini marchewki na ciepło (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy 100% owoców 1szt.
<b>Środa</b> 10.04	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet jajeczny (1,3) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z roszonek i kapusty pekińskiej z rzodkiewką i papryką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie wieloziarniste (1) z miodem 1szt.
<b>Czwartek</b> 11.04	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz warzywny z tofu w ciemnym sosie pieczeniowym (1,7) 150g, Kasza pęczak (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Piątek</b> 12.04	Krem z białych warzyw z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Puszyste racuszki z jabłkami (1,3,7) 2szt. Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie (7) 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

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
<b>Poniedziałek</b>  15.04	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g, Polewa owocowa na jogurcie (7) 80g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Wtorek</b>  16.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Mintaj w panierce z pieca (1,3,4) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka w czekoladzie (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
<b>Środa</b>  17.04	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 80g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<b>Czwartek</b>  18.04	Zupa szczawiowa z jajkiem i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Pulpet warzywny (1,3) 80g w sosie serowym (1,7) 80g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka z roszponki i innych sałat z marchewką, ogórkiem i papryką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 100% owoców 1szt.
<b>Piątek</b>  19.04	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kopytka w sosie pieczarkowym (1,3,7) 250g, Surówka z tartej marchewki (7) 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