

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 22.04	Kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron penne (1) z kawałkami tofu i szpinakiem w sosie śmietanowym (1,6,7,9) 250g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 23.04	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Miruna z pieca w panierce z dodatkiem sezamu (1,3,4,11) 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonego ogórka z drobno posiekaną cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Krążki kukurydziane z miodem 2szt.
Środa 24.04	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy durum z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Krokietek z serem i pieczarkami w sosie pomidorowy własnego wyrobu (1,7) 1szt./80g Puree ziemniaczane (7) 150g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 25.04	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pulpeciki sojowe na raz (1,3,6) 5szt. w sosie warzywnym (1,7) 80g, Kasza gryczana 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 26.04	Krem z młodej marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie z serem i twarogiem (1,3,7) okraszone masłem (7) 250g 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

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 29.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Tofu w przyprawie gyros (6) 80g z delikatnym dipem czosnkowym (7) 60g, Ryż paraboliczny 150g, Surówka colesław (3,7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 30.04	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem jagodowym (1,3,7) 3szt. Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 100% owoców 1szt.
Środa 01.05	ŚWIĘTO PRACY		
Czwartek 02.05	DZIEŃ FLAGI RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ		
Piątek 03.05	ŚWIĘTO KONSTYTUCJI 3 MAJA		

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