

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 28.10	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem neapolitańskim własnego wyrobu z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,7,9) posypyany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 29.10	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 3szt. Polewa owocowa na jogurcie własnego wyrobu (7) 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Środa 30.10	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pulpeciki warzywne (1,3) 4szt. w sosie pomidorowo – śmietankowym (1,7) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z tartej marchewki 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Pieczywo chrupkie razowe (1) z miodem 1szt.
Czwartek 31.10	Zupa kalafiorowa z ziemniakami z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kopytka (1,3) z sosem pieczarkowym (1,7) 250g, Surówka z buraczków 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 01.11	UROCZYŚĆ WSZYSTKICH ŚWIĘTYCH		


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 wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 04.11	Krem z czerwonej soczewicy z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Ryż zapiekany z owocami i cynamonem 250g, Polewa waniliowa własnego wyrobu z owocami sezonowymi (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 05.11	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet jajeczny (1,3) 80g Ziemniaki z koperkiem (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką i jabłkiem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
Środa 06.11	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie (1,3,7) okraszone masłem (7) 5szt. Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 07.11	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Potrawka z warzywami i tofu w sosie koperkowym własnego wyrobu (1,7) 150g Kasza jęczmienna (1) 150g, Słupki ogórka kiszonego 40g Kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy na mleku (7) 150g
Piątek 08.11	Zupa krem z pomidorów z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Placuszki z cukinii (1,3) 3szt. Surówka colesław (3,7) 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