

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
11.11

NARODOWE ŚWIĘTO NIEPODLEGŁOŚCI

Wtorek
12.11

Zupa wielowarzywna z
zieloną natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Makaron penne z pomidorowym
pesto (1,7,9) 170g/170g posypany
startym żółtym serem (7)
Kompot wieloowocowy 200ml

Mus owocowy 100% owoców
bez dodatku cukru 150g

Środa
13.11

Krupnik z drobną kaszą
jęczmienną i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet jajeczny (1,3) 80g,
Ziemniaki z koperkiem 150g
Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7)
80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek
14.11

Barszcz czerwony z
ziemniakami i zieloną natką
pietruszki (1,7,9) 300ml

Kawałki tofu (6) w sosie
pieczarkowym z kolorowymi
warzywami (1,7) 80g/80g
Kasza gryczana 150g,
kompot wieloowocowy 200ml

Wafel ryżowy z dżemem
niskosłodzonym 1szt.

Piątek
15.11

Zupa krem z kalafiora z
groszkiem ptysiowym i
zieloną natką pietruszki
(1,3,7,9) 300ml

Naleśniki z serem twarogowym
(1,3,7) 2szt.
Polewa owocowa na jogurcie
naturalnym własnego wyrobu (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. 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

18.11

Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniaki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Łazanki z kapustką słodką i ciecierzycą (1,7) 250g, kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek

19.11

Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet warzywny (1,3) 80g
Pure ziemniaczane (7) 150g,
Surówka z tartej marchewki z jabłkiem (7) 80g,
kompot wieloowocowy 200ml

Soczek w kartoniku 1szt.

Środa

20.11

Zupa krem z dyni i marchewki z prażonymi ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kotlet sojowym (1,3,6) 80g z sosem pomidorowym własnego wyrobu (1,7) 80g,
Pure ziemniaczane (7) 150g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Czwartek

21.11

Rosół wege z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Kotlet z ciecierzycy (1,3) 80g,
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Parowana fasolka szparagowa (7) 80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.

Piątek

22.11

Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Puszyste pancakes (1,3,7) 4szt.
Mus owocowy własnego wyrobu 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