


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



Jadłospis dla diety wegetariańskiej

 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 31.03	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron łazanki (1) z kapustą i tofu 250g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 01.04	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszanej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułki maślanej (1,3,7) z dżemem niskosłodzonym
Środa 02.04	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pulpeciki z ciecierzycą (1,3) 4szt. w sosie śmietankowym (1,7) 80g, Kasza jęczmienna pęczak (1) 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 03.04	Zupa pomidorowa z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi z twarogiem i ziemniakami (1) 5szt. okraszone masełkiem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 30g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 100% owoców 1szt.
Piątek 04.04	Krem z dyni z prażonymi ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (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

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

Poniedziałek
07.04

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

Krokiety z pieczarkami i serem (1,3,7)
2szt. z sosem pomidorowym (1,7) 80g
surówka wielowarzywna 80g
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Wtorek
08.04

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

Kotlet jajeczny (1,3) 80g,
Puree ziemniaczne (7) 150g,
Surówka z ogórków kiszonych z papryką i cebulą 80g,
kompot wieloowocowy 200ml

Jogurt owocowy (7) 150g

Środa
09.04

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

Kotlet warzywny (1,3) 80g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z sałaty z papryką i ogórkiem (7) 80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Galaretka owocowa 150g

Czwartek
10.04

Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml

Ryż zapiekany z owocami z delikatną nutką cynamonu 250g
Polewa owocowa na jogurcie naturalnym (7) 80g,
kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

Piątek
11.04

Krem z soczewicy z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml

Kluski śląskie 150g z sosem pieczarkowym (1,7) 120g
Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem kolorowych warzyw 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