

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



rettman

Zupa

Drugie danie

Podwieczorek

**Poniedziałek
28.04**

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

Makaron spaghetti z ciecierzycą
w wege sosie bolońskim
własnego wyrobu **(1,9,7)**
posypany wiórkami sera żółtego
(7) 150g/150g
Kompot wieloowocowy 200ml

Owoc sezonowy 1 szt.

**Wtorek
29.04**

Zupa pomidorowa z
makaronem 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.

**Środa
30.04**

NOWOŚĆ: Zupa
ufołudka z zielonego
groszku i innych
zielonych warzyw z
ziarnami i zieloną
natką pietruszki
(1,7,9) 300ml

Kotlet jajeczny **(1,3)** 80g
Ziemniaki z koperkiem 150g,
Surówka z kapusty pekińskiej z
kukurydzą i papryką 80g,
Kompot wieloowocowy 200ml

Półówka bułki maślanej **(1,3,7)** z
dżemem niskosłodzonym

**Czwartek
01.05**

ŚWIĘTO PRACY

**Piątek
02.05**

DZIEŃ FLAGI RZECZPOSPOLITEJ POLSKIEJ

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 05.05	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki z serem twarogowym (1,7) 250g Polewa truskawkowo – jogurtowa (7) 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 06.05	Grochówka z ziemniakami i majerankiem z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 80g Puree ziemniaczane (7) 150g Kapusta na ciepło z koperkiem i szczypiorkiem (1,7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt owocowy (7) 150g
Środa 07.05	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz z tofu i kolorowych warzyw (1,7) 150g, Kasza jęczmienna (1) 150g, Surówka z tartej marchewki 40g, Kompot wieloowocowy 200ml	Galaretka owocowa 150g
Czwartek 08.05	Rosół wege z makaronem z pszenicy durum z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe parowane z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa na maśle własnego wyrobu (7) 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 09.05	Krem z czerwonych warzyw z soczewicą z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet warzywny z ciecierzycą (1,3) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z naturalnie kiszonej kapusty z marchewką, cebulką i jabłkiem 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