

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 12.05	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Aromatyczny sos curry z ciecierzycą i kolorowymi warzywami (1,6,7) 250g Ryż paraboliczny 150g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 13.05	Kapuśniak z młodej kapustki z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Chleb drożdżowy z masłem (1,3,7) 2szt.
Środa 14.05	Wiosenna botwinka z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kawałki tofu i warzyw (1,6) 80g w sosie pieczarkowym własnego wyrobu (1,7) 80g, Kasza gryczana 150g, Surówka z selera z jabłkiem (7,9) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 15.05	NOWOŚĆ: Zielony krem z cukinii i młodego groszku z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet warzywny (1,3) 80g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Parowana fasolka szparagowa z masłem (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Twarożek malinowy własnego wyrobu (7) 150g
Piątek 16.05	Krem z pomidorów z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Naleśnik z serem twarogowym (1,3,7) 1szt. Naleśnik z nadzieniem morelowym (1,3,7) 1szt. Polewa owocowa na jogurcie (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 19.05	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron z ciecierzycą i kolorowymi warzywami w sosie śmietankowym (1,7,9) 250g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 20.05	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet jajeczny (1,3) 80g, puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z marchewką, jabłkiem i drobno posiekaną cebulką 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 100% owoców 1szt.
Środa 21.05	Zupa z tartymi nowalijkami z ryżem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz z tofu i kolorowych warzyw (1,6,7) 150g Kluski śląskie 150g, Surówka colesław (3,10) 40g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 22.05	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi z ziemniakami i twarogiem (1,7) okraszone masłem (7) 5szt. Surówka z czerwonej kapusty 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus owocowy 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Piątek 23.05	Rosół wege z makaronem z pszenicy twardej z zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste pancakes (1,3,7) 4szt. z musem owocowym 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