

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 23.06	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki (1) z serem twarogowym (7) 250g Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 80g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 24.06	Barszcz czerwony z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet jajeczny (1,3) 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kiszonej kapusty z drobno posiekaną cebulką, marchewką i jabłkiem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Połówka bułki maślanej (1,3,7) z dżemem niskosłodzonym
Środa 25.06	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 80g Puree ziemniaczane (7) 150g, Marchewka kostka na ciepło (1,7) 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 100% owoców 1szt.
Czwartek 26.06	Rosół wege z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Pierogi ruskie z serem i ziemniakami (1,7) 5szt. okraszone masełkiem (7) Jogurt naturalny (7) 20g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 27.06	ZAKOŃCZENIE ROKU SZKOLNEGO 😊		



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