

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



| <br>rettman                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Zupa                                                                                       | Drugie danie                                                                                                                                                                                   | Podwieczorek         |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| Poniedziałek<br>01.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                      |
| Wtorek<br>02.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                      |
| Środa<br>03.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                            |                                                                                                                                                                                                |                      |
| Czwartek<br>04.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml | Makaron spaghetti (1) z sosem bezmięsnym neapolitańskim własnego wyrobu z kolorowymi warzywami i ciecierzycą (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego (7) 170g/170g<br>Kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1szt.  |
| Piątek<br>05.09                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Zupa krem z batatów z groszkiem ptysowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml        | Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 3szt.<br>Polewa waniliowa własnego wyrobu (7) 80g,<br>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



| <br>rettman | Zupa                                                                                                    | Drugie danie                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                     |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| <b>Poniedziałek</b><br><b>08.09</b>                                                          | Krupnik z tartą marchewką i drobną kaszą jęczmienną, z zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml    | Ryż paraboliczny z aromatycznym sosem curry z kawałkami tofu i warzywami <b>(1,6,7)</b> 250g, Surówka colesław <b>(3,7)</b> 40g, kompot wieloowocowy 200ml                       | Owoc sezonowy 1 szt.             |
| <b>Wtorek</b><br><b>09.09</b>                                                                | Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml                 | Kotlet sojowy <b>(1,3,6)</b> 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty kiszanej z marchewką, cebulką i jabłkiem 80g, kompot wieloowocowy 200ml                          | Soczek w kartoniku 1szt.         |
| <b>Środa</b><br><b>10.09</b>                                                                 | Zupa fasolowa z majerankiem i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml                             | Kotlet jajeczny <b>(1,3)</b> w sosie koperkowym własnego wyrobu <b>(1,7)</b> 80g/80g Kasza gryczana 150g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą 80g, kompot wieloowocowy 200ml | Owoc sezonowy 1 szt.             |
| <b>Czwartek</b><br><b>11.09</b>                                                              | Zupa pomidorowa z makaronem kokardki i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml                    | Kotlet z soczewicy <b>(1,3)</b> 80g, Pure ziemniaczane <b>(7)</b> 150g, Surówka z pomidorów i ogórków z drobno posiekaną czerwoną cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml         | Smoothie owocowo – warzywne 150g |
| <b>Piątek</b><br><b>12.09</b>                                                                | Zupa krem z pieczonej papryki i ciecierzycy z grzankami i zieloną natką pietruszki <b>(1,7,9)</b> 300ml | Pierogi ruskie z twarogiem i ziemniakami <b>(1,7)</b> 5szt. okraszone masłem <b>(7)</b> Kleks jogurtu naturalnego <b>(7)</b> 30g 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