

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 27.10	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	NOWOŚĆ: Ciecierzycza z dynią i innymi warzywami w delikatnym sosie curry (1,7) 150g, Ryż paraboliczny 150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 28.10	Zupa neapolitańska z makaronem grandine i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet jajeczny (1,3) 80g Puree ziemniaczane (7) 150g Surówka z kapusty kiszonej, marchewki, cebulki i jabłka 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Jogurt owocowy (7) 150g
Środa 29.10	Barszcz ukraiński z ziemniakami, fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz warzywny z tofu w sosie pieczeniowym (1,6,7) 150g, Kasza gryczana 150g Surówka z tartej marchewki (7) 40g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 30.10	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 80g Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka wielowarzynna (9) 80g, kompot wieloowocowy 200ml	Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.
Piątek 31.10	NOWOŚĆ: Żółta zupa krem z dyni, batatów i ziemniaków z grzankami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Naleśniki z nadzieniem z twarogu (1,3,7) 2szt. Polewa owocowa własnego wyrobu (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. 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 03.11	Krupnik z drobną kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti (1) z sosem neapolitańskim własnego wyrobu z ciecierzycą z kolorowymi warzywami (1,7,9) posypany wiórkami sera żółtego 150g/150g, kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 04.11	Zupa jarzynowa z zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet warzywny (1,3) 80g Pure ziemniaczane (7) 150g, Mini marchewki okraszone masłem 90g Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
Środa 05.11	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet z soczewicy (1,3) 80g, Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek z jogurtem naturalnym (7) 80g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 06.11	Zupa kalafiorowa z ziemniaczkami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kawałki tofu (6) 80g z sosem koperkowym własnego wyrobu (1,7) 80g Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki (7) 80g kompot wieloowocowy 200ml	Koktajl owocowy własnego wyrobu (7) 150g
Piątek 07.11	Zupa krem z białych warzyw (pietruszką, seler, kalafior) z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi ruskie z ziemniakami i twarogiem (1,7) 5szt. Okraszone masłem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 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