

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

Jadłospis podstawowy



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 30.03	Zupa ryżowa z tartymi warzywami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron penne z kawałkami tofu i warzywami w sosie śmietanowym własnego wyrobu (1,9,6,7) 250g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 31.03	Grochówka z majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi z serem twarogowym i ziemniakami (1,7) 5szt. okraszone masełkiem (7) Kleks jogurtu naturalnego własnego wyrobu (7) 30g Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka owsiane (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Środa 01.04	Żurek z jajkiem, ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Kotlet warzywny (1,3) 80g Puree ziemniaczane 150g, Mizeria z ogórków i rzodkiewek (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Mus 100% owoców bez dodatku cukru 1szt.
Czwartek 02.04	WIELKI CZWARTEK		
Piątek 03.04	WIELKI PIĄTEK		



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 Wielkanocny 06.04			
Wtorek 07.04	DZIEŃ WOLNY		
Środa 08.04	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti z pesto pomidorowym własnego wyrobu posypyany startym żółtym serem (1,7,9) 250g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 09.04	Krem z zielonych warzyw z sałatą maslową z ziarnami słonecznika i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z papryką i ogórkiem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
Piątek 10.04	Rosół wegetariański z makaronem z pszenicy durum i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Puszyste pancakes własnego wyrobu (1,3,7) 4szt. Mus owocowy własnego wyrobu 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
<small>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.</small>			
<small>Jadłospis został przygotowany przez dietetyka mgr inż. Ewelinę Pawełkę</small>			