


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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 13.04	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Ciecierzycza z warzywami w sosie słodko - kwaśnym (1,7) 120g Ryż paraboliczny 150g, Surówka z białej kapusty z ogórkiem, szczypiorkiem i koperkiem (3,10) 40g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 14.04	Zupa pomidorowa z makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet jajeczny (1,3) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z buraczków 80g kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Środa 15.04	Zupa z fasolką szparagową i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Gulasz z tofu i warzyw (1,6) 120g Kasza jęczmienna (1) 150g Surówka z ogórka kiszzonego z papryką i cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 16.04	Zupa 4 sery z mini makaronem i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet warzywny (1,3) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z sałaty z jogurtem naturalnym (7) i zieleninką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Piątek 17.04	Krem z dyni i soczewicy z groszkiem ptysiowym i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Kluseczki drożdżowe z nadzieniem truskawkowym (1,3,7) 3szt. 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. 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 20.04	Zupa ogórkowa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron spaghetti w pomidorowym pesto własnego wyrobu (1,7) 250g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 21.04	Krupnik z kaszą jęczmienną i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
Środa 22.04	Barszcz ukraiński z fasolą i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	NOWOŚĆ: Bogracz z soczewicą i kolorowymi warzywami (1,7) 120g Kluski śląskie 150g, Surówka z tartej marchewki 40g Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 23.04	Zupa krem z pieczonej papryki z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet z fasoli (1,3) 80g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Fasolka szparagowa okraszona masełkiem i bułką tartą (1,7) 80g Kompot wieloowocowy 200ml	Przekąska owocowa bez dodatku cukru 1szt.
Piątek 24.04	Rosół wege z makaronem z pszenicy twardej i zieloną natką pietruszki (1,9) 300ml	Naleśniki z nadzieniem twarogowym (1,3,7) 3szt. Polewa truskawkowa na jogurcie 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