

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

Jadłospis dla diety wegetariańskiej



 rettman	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek
Poniedziałek 25.05	Zupa z naturalnie kiszonych ogórków z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Ciecierzycza i kolorowe warzywa w sosie słodko – kwaśnym (1,7,9) 150g, Ryż paraboliczny 150g Surówka z tartej marchewki (7) 40g kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 26.05	Grochówka z ziemniakami i majerankiem, zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Kotlet jajeczny (1,3) 80g, Puree ziemniaczane (7) 150g, Surówka z kiszonej kapusty z jabłkiem, marchewką i cebulką 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Ciasteczka czekoladowe (1,3,5,6,7,8,11) 2szt.
Środa 27.05	Kapuśniak z młodej kapusty z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Plaster tofu (6) 80g w sosie koperkowym (1,7) 80g, Kasza pęczak (1) 150g, Surówka wielowarzywna 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 28.05	Krupnik z kaszą jęczmienną 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 29.05	Krem z pomidorów z ziarnami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 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 01.06	Zupa kalafiorowa z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Makaron świderki z białym serem twarogowym (1,7) 250g Polewa truskawkowa własnego wyrobu na jogurcie naturalnym (7) 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Wtorek 02.06	Żurek na zakwasie żytnim z jajkiem, majerankiem i zieloną natką pietruszki (1,3,7,9) 300ml	Kotlet sojowy (1,3,6) 80g, Ziemniaki z koperkiem 150g, Surówka z pomidorów, ogórków i czerwonej cebuli 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Soczek w kartoniku 1szt.
Środa 03.06	Barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną natką pietruszki (1,7,9) 300ml	Pierogi z ziemniakami i twarogiem (1,7) 5szt. okraszone masełkiem (7) Surówka z białej kapusty z koperkiem 80g, Kompot wieloowocowy 200ml	Owoc sezonowy 1 szt.
Czwartek 04.06	BOŻE CIAŁO		
Piątek 05.06	DZIEŃ WOLNY		

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