

JADŁOSPISY DEKADOWE DLA
DZIECI W SZKOLE PODSTAWOWEJ
NR 3 WE WROCŁAWIU

DIAPOL Catering

DIETA WEGETARIAŃSKA

DZIEŃ	ZUPA	DRUGIE DANIE
Poniedziałek 8.03.2021	Barszcz czerwony z ziemniakami i majerankiem (seler)	Makaron spaghetti (pszenica) z sosem bolognese z soczewicą i bazylią, warzywa na parze, szpinak baby z sosem winegret (gorczyca) kompot truskawkowy
Wtorek 9.03.2021	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną (seler, mleko) i zieloną pietruszką	Filet rybny panierowany (jaja, pszenica, ryba), ziemniaki puree (mleko), surówka z czerwonej kapusty, pomarańcza kompot jabłkowy
Środa 10.03.2021	Zupa ogórkowa z ziemniakami (seler, mleko) i koperkiem	Zapiekanka z ciecierzycy z ryżem curry i warzywami (seler), surówka z białej kapusty, jabłko kompot wiśniowy
Czwartek 11.03.2021	Zupa pomidorowa z makaronem (seler, pszenica, mleko) i zieloną pietruszką	Jajko sadzone, ziemniaki, szpinak na ciepło (mleko), mix sałat z sosem musztardowo-miodowym (gorczyca) kompot wieloowocowy
Piątek 12.03.2021	Zupa kalafiorowa z ryżem (seler, mleko) i koperkiem	Pierogi ruskie (pszenica, mleko) z jogurtem greckim (mleko), surówka z marchewki i jabłka, mandarynka, kompot z owoców leśnych

Opracowano przez : **dietetyk**


mgr. inż. Anna Motak

* oznaczono alergeny zgodnie z załącznikiem II
rozporządzenia 1169/2011