

Jadłospis dla uczniów



Tydzień: **8 stycznia** - **12 stycznia**

PONIEDZIAŁEK 8.01.24

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron z pesto bazyliowym i serem</u>	180 g	mąka durum, pesto bazyliowe, ser parmezan, czosnek, pomidorki suszone, pestki słonecznika, przyprawy.
<u>Surówka z marchewki i chrzanu</u>		marchew, chrzan, jogurt naturalny, przyprawy.
<u>Sok pomarańczowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa pieczarkowa z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, pieczarki, koper, ziemniaki, śmietana, przyprawy.
<u>Mandarynka/ Kiwi</u>		

WTOREK 09.01.24

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet mielony</u>	100 g	mięso mielone wieprzowe, bułka pszenna, tarta, jajko, mąka, cebula, pietruszka.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Buraczki zasmażane</u>	60 g	buraki, masło, przyprawy.
<u>Sok gruszkowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa zielona z ryżem</u>	350 g	szpinak, pietruszka, marchew, seler, ryż biały, przyprawy, serek topiony, śmietana.
<u>Melon/ Winogrono</u>		



ŚRODA 10.01.24

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pyrka pod pierzynką w sosie śmietankowo-czosnkowym</u>	120 g	ziemniaki, kapusta kwaszona, jajka, cebula, przyprawy śmietana, czosnek.
<u>Kasza gryczana</u>	200 g	
<u>Surówka z czerwonej kapusty</u>	60 g	kapusta czerwona, jabłko, cebula, olej, przyprawy.
<u>Sok gruszkowo-aroniowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa kalafiorowa</u>	350 g	kalafior, seler, śmietana, pietruszka, marchew, ziemniaki, przyprawy.
<u>Koktajl bananowy / Rurki kukurydziane</u>	150 g	banan, mleko migdałowe, masło orzechowe, płatki owsiane, miód



CZWARTEK 11.01.24

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Tortilla z kurczakiem i warzywami</u>	150 g	filet z kurczaka, jajka, bułka tarta, papryka czerwona i żółta, mix sałat, cebula czerwona, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa koperkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, koper, ziemniaki, śmietana, przyprawy.
<u>Grejfrut / Ananas</u>		



PIĄTEK 12.01.24

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Łosoś pieczony z koperkiem i cytryną</u>	180 g	łosoś, cytryna, przyprawy.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Salata lodowa z sosem winegret</u>	50 g	sałata lodowa, sos winegret.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa zacierkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, ziemniaki, por, seler, przyprawy, mąka pszenna.
<u>Pomarańcza / Mix bakali</u>		