

# Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

29 stycznia

2 lutego

29.01.24

II DANIE

			Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron tagliatelle z łososiem i szpinakiem</u>	250 g	makaron tagliatelle, szpinak, <b>łosoś</b> , ziarna słonecznika, <b>śmietana</b> , ser <b>lazur</b> , czosnek, przyprawy.	<u>Krem z dyni z groszkiem ptysiowym</u>	350g	marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy, dynia, przyprawy, <b>śmietana</b> , groszki ptysiove.
<u>Pomidorki koktajlowe</u>	60 g		<u>Mus owocowy/mix warzyw</u>		
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

WTOREK 30.01.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Wołowina w sosie własnym</u>	120 g	mięso wołowe, <b>mąka pszenna</b> , olej, cebula warzywa, przyprawy,	<u>Zupa neapolitańska</u>	350 g	marchewka, pietruszka, <b>śmietana</b> , ser <b>żółty</b> , makaron pszenny, przyprawy, <b>żółtko jaja</b> .
<u>Ryż</u>	200 g		<u>Mandarynka/ Jabłko</u>		
<u>Surówka z białej kapusty z chrzanem</u>	60 g	kapusta biała, koper, przyprawy, chrzan, <b>majonez</b> , <b>jogurt naturalny</b> .			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

ŚRODA 31.01.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Warzywne nuggetsy z dipem czosnkowym</u>	120 g	Marchew, kalafior, brokuł, <b>jajko</b> , <b>bułka tarta</b> , czosnek, oliwa, czosnek, <b>jogurt naturalny</b> , przyprawy.	<u>Zupa szczawiowa z jajkiem</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy, szczaw, <b>mleko</b> , ziemniaki, <b>jajka</b> , <b>śmietana</b> .
<u>Ziemniaki</u>	200 g		<u>Truskawkowo – kokosowy budyń jaglany/ Mix bakali</u>	180 g	kasza jaglana, truskawki, mleczko kokosowe, <b>jogurt naturalny</b> , miód.
<u>Surówka z pora i jabłka</u>	60 g	por, jabłko, marchew, przyprawy, majonez.			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

CZWARTEK 01.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Karkówka pieczona w sosie własnym</u>	150 g	Karkówka, czosnek, przyprawy, cebula, <b>mąka pszenna</b> , olej	<u>Zupa pieczarkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy, pieczarka, <b>śmietana</b> , ziemniaki.
<u>Kluski śląskie</u>	200 g		<u>Banan / Melon</u>		
<u>Salatka z buraczków</u>	60 g	buraczki, jabłko, cebula, przyprawy.			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

PIĄTEK 02.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pierogi z serem białym i jogurtem</u>	250 g	ser biały <b>mąka pszenna</b> , olej, <b>jogurt naturalny</b> .	<u>Zupa fasolowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, <b>seler</b> , przyprawy, fasola, wędzonka, ziemniaki.
<u>Surówka z marchewki</u>	60 g	marchew, jabłko, rodzynki, <b>śmietana</b> .	<u>Pomarańcza/ ciastka owsiane</u>		
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			