

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

5 lutego

9 lutego

5.02.24

II DANIE

			Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Miruna smażona</u>	100 g	miruna, jajko, mąka, bułka tarta, olej, przyprawy	<u>Krem z cukini z grzankami</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, cukinia, przyprawy, grzanki pszenno-żytnie.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g		<u>Budyń czekoladowy/ Mandarynka</u>	180 g	mleko, żółtka, masło, skrobia ziemniaczana, cukier, czekolada gorzka.
<u>Salatka z kapusty kwaszonej</u>	90 g	kapusta kwaszona, jabłko, marchew, oliwa			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

WTOREK 06.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Bioderko z kurczaka pieczone</u>	120 g	bioderko z kurczaka, oliwa, przyprawy.	<u>Zupa jarzynowa z ziemniakami</u>	350g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, ziemniaki, kalafior, przyprawy, śmietana.
<u>Ryż</u>	200 g		<u>Banan/ mix orzechów</u>	80 g	pistacjowe, laskowe, włoskie.
<u>Mini marchewka</u>	90 g				
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

ŚRODA 07.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gulasz z ciecierzycy</u>	150 g	oliwa, cebula, marchew, masło, ciecierzycza, czosnek, przyprawy, ratatui, pietruszka,	<u>Barszcz biały z ziemniakami</u>	350 g	marchew, seler, cebula, ziemniaki, chrzan, śmietana, przyprawy, por, kiełbasa biała, pietruszka.
<u>Kasza bulgur</u>	200 g		<u>Ananas świeży / wafle z czekoladą</u>	150 g	Ananas, wafle ryżowe z czekoladą.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

CZWARTEK 08.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet mielony pieczony</u>	120 g	mięso wołowe, wieprzowe, drobiowe, bułka tarta, jajko, pietruszka, cebula, przyprawy.	<u>Zupa zacierkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, ziemniaki, por, seler, przyprawy, mąka pszenna.
<u>Ziemniaki</u>	200 g		<u>Pączki / Pomarańcza</u>	80 g	
<u>Surówka z kapusty pekińskiej</u>	90 g	kapusta pekińska, kukurydza, papryka żółta, czerwona, oliwa, nasiona słonecznika.			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

PIĄTEK 09.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron z serem i musem jagodowym</u>	250 g	ser biały, makaron mix, jagody, jogurt naturalny.	<u>Zupa z soczewicy</u>	350 g	marchew, wędzonka, seler, pietruszka, por, soczewica, koncentrat pomidorowy, cebula, przyprawy.
			<u>Tosty z chałki/ Actimel</u>	150 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			