

# Jadłospis dla uczniów



Tydzień: **12 lutego** - **16 lutego**

**12.02.24**

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa ogórkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, ogórki kwaszone, ziemniaki, śmietana, grahamka.
<u>Ciasto drożdżowe z kruszonką (własnego wypieku)</u>	100 g	mąka pszenna, jajka, drożdże, mleko, masło.
<u>Banan/Winogrona / mus owocowy</u>		
<u>Sok pomarańczowy</u>	150 g	

**WTOREK 13.02.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gołąbki pieczone w sosie pomidorowym</u>	150 g	mięso wieprzowe, jajka, cebula, bułka pszenna, kapusta biała, przyprawy, koncentrat pomidorowy.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Kompot wiśniowy</u>	150 g	woda, wiśnia, miod.

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa grysikowa</u>	350g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, kasza manna, mięso drobiowe.
<u>Salatka owocowa / Biszkopty</u>	150 g	kiwi, mix owoców, granat, jogurt naturalny

**ŚRODA 14.02.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron szpinakowy z pieczarkami</u>	200 g	makaron szpinakowy, pieczarki, cukinia, cebula, szczypiorek, śmietana, ser żółty.
<u>Pomidorki koktajlowe</u>	50 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miod.

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z batatów</u>	350 g	marchewka, batat, ziemniaki, seler, por, mleczko kokosowe, pestki dyni.
<u>Mus owocowy/ Mix owoców suszonych i orzechów</u>	200 g	Figa suszona, daktyle, jabłka suszone, banany, orzechy ziemne, pistacjowe, włoskie.

**CZWARTEK 15.02.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pieczeń cielęca w warzywach</u>	120 g	cielęcina, marchewka, pietruszka, seler, cebula, przyprawy, olej.
<u>Ryż brązowy</u>	200 g	
<u>Mix sałat z sosem winegret</u>		
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miod.

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa zielona</u>	350 g	szpinak, marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, czosnek, masło, serek topiony, śmietana, przyprawy, groszek ptyśiowy.
<u>Ananas /Galalretka owocowa z czekoladą i płatkami migdałowymi</u>	180 g	mieszanka owoców, żelatyna, czekolada ,płatki migdałowe.

**PIĄTEK 16.02.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Łosoś pieczony</u>	120 g	łosoś , koperek cytryna.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	150 g	
<u>Surówka z marchewki i chrzanu</u>	40 g	marchew, chrzan, jogurt naturalny, jabłko.
<u>Sok jabłkowo- gruszkowy</u>	150 g	

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kapuśniak z kapusty kwaszonej</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, kapusta kwaszona, ziemniaki.
<u>Pomarańcza / Jogurt owocowy</u>	330 g	