

Jadłospis dla uczniów



Tydzień: 26 lutego - 1 marca

26.02.24

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet z jajka z sosem czosnkowym</u>	120 g	jajka, cebula, bułka pszenna , tarta, przyprawy, jogurt naturalny, czosnek
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Mix sałat z sosem winegret</u>	60 g	mix sałat, marchewka, sos winegret.
<u>Kompot porzeczkowy / Lemoniada</u>	150 g	woda, porzeczka, miód, limonka, cytryna, pomarańcza, mięta.
<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u>	350 g	marchew, por, cebula, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy, śmietana .
<u>Melon/Grejfrut / mix orzechów</u>		orzechy włoskie, laskowe, pistacjowe, ziemne.

WTOREK 27.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Spaghetti bolognese</u>	250 g	makaron pełnoziarnisty , szynka wieprzowa, pomidory w kosce, bazylija świeża, oregano, cebula, przyprawy, ser mozzarella .
<u>Ogórek kwaszony</u>	50 g	
<u>Sok jabłkowo- gruszkowy /Lemoniada</u>	150 g	woda, limonka, pomarańcza.
<u>Krem z cukini z grzankami zielowymi</u>	350 g	seler , pietruszka, przyprawy, marchew, por, cebula, cukinia, ziola, bułka pszenna .
<u>Smothie jagodowe/ rurki kukurydziane</u>	150 g	banany, jogurt naturalny, jagody, rurki kukurydziane, mleko migdałowe, pietruszka.

ŚRODA 28.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Ryż zapiekany z jabłkiem</u>	300 g	ryż biały , jabłko, cynamon, jogurt naturalny, rodzyunki, płatki migdałowe prażone.
<u>Kompot porzeczkowy / Lemoniada</u>	150 g	woda, porzeczka, miód, limonka, cytryna, pomarańcza, mięta.
<u>Zupa z fasolki szparagowej</u>	350 g	fasolka szparagowa, marchew, por, cebula, pietruszka, seler , ziemniaki, przyprawy, śmietana .
<u>Mandarynka / Kiwi / Biszkopty</u>		

CZWARTEK 29.02.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gulasz wołowy z warzywami</u>	150 g	mięso wołowe, mąka pszenna , olej, cebula marchew, papryka mix. przyprawy.
<u>Kasza gryczana</u>	200 g	
<u>Sałatka z buraczków czerwonych</u>	60 g	buraki czerwone, jabłko, cebula, przyprawy, oliwa.
<u>Sok pomarańczowy / lemoniada</u>	150 g	woda, limonka, pomarańcza.
<u>Rosół z makaronem</u>	350 g	marchew, pietruszka, mięso drobiowe, wołowe, por, seler , przyprawy, cebula, przyprawy, mąka pszenna .
<u>Rafaello z kaszy jaglanej w kubeczku / Ananas</u>		kasza jaglana , wiórki kokosowe, mleko kokosowe, płatki kokosowe, kakao, masło, orzechowe, syrop klonowy.

PIĄTEK 01.03.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Dorsz w kremowym sosie</u>	150 g	dorsz , sok z cytryny, mąka , cebula, tymianek świeży, śmietana , oliwa, masło .
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Surówka z kapusty pekińskiej i marchewki</u>	60 g	kapusta pekińska, jabłko, marchew, sos majonezowo-jogurtowy
<u>Kompot porzeczkowy / Lemoniada</u>	150 g	woda, porzeczka, miód, limonka, cytryna, pomarańcza, mięta.
<u>Zupa kalafiorowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, ziemniaki, kalafior, koper, por, seler , przyprawy.
<u>Banan / Melon</u>		