

# Jadłospis dla uczniów



Tydzień: **4 marca** - **8 marca**

## 4.03.24

I DANIE			II DANIE		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron tagliatelle z łososem</u>	250 g	łosoś, śmietana, suszone pomidory, parmezan, makaron pszenny	<u>Barszcz biały z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, zakwas, biała kielbasa, śmietana, przyprawy.
<u>Surówka z czerwonej kapusty</u>	80 g	kapusta, czerwona, jabłko, cebula, przyprawy.			
<u>Kompot porzeczkowy / Lemoniada</u>	150 g	woda, porzeczka, miód, limonka, cytryna, pomarańcza, mięta.	<u>Ananas / Winogrona</u>		

## WTOREK 05.03.24

I DANIE			II DANIE		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Udziec z indyka pieczony</u>	150 g	udziec z indyka, przyprawy.	<u>Krem z kukurydzy</u>	350 g	kukurydza, przyprawy, mleczko kokosowe, kurkuma, masło, czosnek, imbir, popcorn.
<u>Ziemniaki</u>	200 g		<u>Kiwi / Acimel</u>	100g	
<u>Surówka z cukinii i jabłka</u>	80 g	cukinia, jabłko, marchewka, przyprawy.			
<u>lemoniada / Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, limonka, pomarańcza, mieszanka owocowa			

## ŚRODA 06.03.24

I DANIE			II DANIE		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kaszotto z warzywami</u>	250 g	ser feta, kasza gryczana, papryka trio, cukinia, cebula, marchew, pomidorki koktajlowe	<u>Zupa porowa z groszkiem ptysiowym</u>	350 g	marchew, cebula, seler, pietruszka, ziemniaki, por, groszek ptysiowy, przyprawy.
			<u>Sałatka owocowa z jogurtem i czekoladą / nachosy naturalne</u>	150 g	mix owoców, czekolada, nachosy.
<u>Surówka z selera</u>	80 g	seler, majonez, jogurt naturalny, sok z cytryny.			
<u>Kompot wieloowocowy / Lemoniada</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, pomarańcza, limonka, cytryna, mięta, miód.			

## CZWARTEK 07.03.24

I DANIE			II DANIE		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pierogi z mięsem i kapustą kwaszoną okraszone cebulką</u>	250 g	mięso wołowe, drobiowe, cebula, marchew, pietruszka, olej, przyprawy, mąka pszenna, kapsuta kwaszona.	<u>Zupa z zielonego groszku z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, groszek zielony, por, seler, przyprawy, ziemniaki, śmietana.
<u>Sałatka z ogórka kwaszonego</u>	80 g	ogórek kwaszony, marchew, jabłko, majonez.	<u>Pomarańcza / Banan</u>		
<u>Woda z cytryną i miętą / Sok jabłkowo-gruszkowaty</u>	150 g	woda, mięta świeża, cytryna.			

## PIĄTEK 08.03.24

I DANIE			II DANIE		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron z serem i musem owocowym</u>	250 g	ser biały, makaron mieszany, miód, jogurt naturalny, truskawki, migdały w płatkach.	<u>Zupa ogórkowa</u>	350 g	marchew, cebula, seler, pietruszka, ziemniaki, ogórki kwaszone, śmietana, przyprawy.
			<u>Mus owocowy / mix owoców suchych</u>	200 g	figi, jabłka, morele, daktyle, banany.
<u>Kompot wieloowocowy / Lemoniada</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, cytryna, limonka, pomarańcza, miód.			