

# Jadłospis dla uczniów



Tydzień: **11 marca** - **15 marca**

**11.03.24**

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron kokardki z cukinią i pesto bazyliowym</u>	250 g	mąka durum, cukinia, pesto bazyliowe, pomidory suszone, pestki słonecznika.
<u>Salatka z rukoli i pomidorków koktajlowych</u>	60 g	rukola, pomidorki koktajlowe, sos winegret.

**WTOREK 12.03.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Bioderko z kurczaka pieczone</u>	180 g	udko z kurczaka, przyprawy.
<u>Kasza kus kus</u>	200 g	
<u>Surówka colesław</u>	60 g	biała kapusa, cebula, marchew, majonez, chrzan.
<u>lemoniada / Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, limonka, pomarańcza, mieszanka owocowa

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa fasolowa z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, przyprawy, ziemniaki, fasola biała, wedzonka
<u>Wafle czekoladowe / Kiwi</u>		

**ŚRODA 13.03.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Curry z warzywami</u>	150 g	batat, cukinia, kalafior, mleczko kokosowe, ciecierzycza, imbir, czosnek, cebula, curry.
<u>Ryż basmati</u>	200 g	
<u>Surówka z pora</u>	50 g	por, jabłka, majonez, jogurt naturalny, sok z cytryny.
<u>Kompot wieloowocowy / Lemoniada</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, pomarańcza, limonka, cytryna, mięta, miód.

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa brokułowa</u>	350 g	brokuł, seler, por, cebula, pietruszka, przyprawy, marchew, ziemniaki, śmietana.
<u>Jabłko / ciastka zbożowe</u>		

**CZWARTEK 14.03.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Schab pieczony w sosie własnym</u>	120 g	schab, przyprawy, olej, marchew, pietruszka, musztarda, czosnek, cebula, miód.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Fasolka szparagowa</u>	60 g	
<u>Woda z cytryną i miętą / Sok jabłkowo- gruszkowawy</u>	150 g	woda, mięta świeża, cytryna.

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z dyni z pestkami z dyni</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, dynia, pestki z dyni, śmietana.
<u>Budyń śmietankowy z granatem</u>	180 g	mleko, jajka, masło, mąka pszenna, ziemniaczana, granaty, miód.

**PIĄTEK 15.03.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Miruna smażona</u>	120 g	miruna, jajko, mąka, przyprawy, olej
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Surówka z kapusty kwaszonej</u>	60 g	kapusta kwaszona, jabłka, cebula, marchew, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy / Lemoniada</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, cytryna, limonka, pomarańcza, miód.

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, koncentrat pomidorowy, śmietana.
<u>Banan/ mix orzechów</u>		orzechy, ziemne, pistacjowe, nerkowce, włoskie.