

# Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

18 marca

22 marca

18.03.24

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron zielony z brokułami</u>	250 g	makaron zielony mix, brokuły, czosnek, cebula, serek topiony, śmietana, mleko, ser żółty tarty, przyprawy.
<u>Surówka z cukini i ogórka zielonego</u>	90 g	cukinia, ogórek zielony, zielona papryka, jabłko, sałata lodowa, sos winegret.
<u>Kompot owocowy / lemoniada</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, cytryna, mięta, miód.

WTOREK 19.03.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet mielony pieczony</u>	100 g	mięso drobowo-wieprzowe, jajka, cebula, przyprawy, bułka pszenna, bułka tarta.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Bukiet warzyw z masłem</u>	90 g	brokuły, kalafior, marchewka.
<u>Sok porzeczkowy</u>	150 g	

ŚRODA 20.03.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Naleśniki z serem białym i musem malinowym</u>	250 g	mąka, jajka, mleko, olej, ser biały, miód, maliny.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

CZWARTEK 21.03.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gulasz wołowy</u>	120 g	mięso wołowe, mąka pszenna, olej, przyprawy,
<u>Kasza bulgur</u>	200 g	
<u>Salatka z pomidorów i ogórka</u>	60 g	pomidory, ogórek kwaszony, cebula, oliwa.
<u>Sok pomarańczowy</u>		

PIĄTEK 22.03.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Łosoś pieczony z koperkiem</u>	150 g	łosoś pieczony, cytryna, koperek.
<u>Tarta marchewka</u>	60 g	marchewka, oliwa.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.