

Jadłospis dla uczniów



Tydzień: 1 kwietnia - 5 kwietnia

1.04.24

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:

WTOREK 02.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:

ŚRODA 03.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Ratatouille z warzywami</u>	200 g	pomidoryw kosce, mix papryk, cukinia, bakłażan, natka pietruszki, przyprawy, cebula, czosnek.
<u>Kasza jęczmienna</u>	200 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa kalafiorowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, kalafior, natka, śmietana, ziemniaki.
<u>Ciasto cytrynowe</u>	80 g	mąka pszenna, jajka, masło, jogurt naturalny, cukier, sok z cytryny.

CZWARTEK 04.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Nuggetsy z piersi kurczaka w panierce kukurydzianej</u>	100 g	filet z kurczaka, jajka, płatki kukurydziane, bułka tarta.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Mix sałat z sosem czosnkowo-jogurtowym</u>	40 g	mix sałat, majonez, jogurt, czosnek, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z cukinii z groszkiem</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, por, cebula, przyprawy, cukinia, groszek ptysiowy.
<u>Czerwony koktajl / rurki kukurydziane</u>	200 g	mleko, truskwki, wiśnie, siemina lniane, pietruszka.

PIĄTEK 05.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Ryż z pieczonym jabłkiem</u>	250 g	ryż biały, śmietana, jabłka, płatki migdałowe, cynamon.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa pieczarkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, ziemniaki, natka, pieczarki, śmietana, przyprawy.
<u>Kabanosy drobiowe</u>	60 g	Kabanosy drobiowe / banan