

Jadłospis dla uczniów



Tydzień: **8 kwietnia** - **12 kwietnia**

8.04.24

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Risotto z warzywami</u>	250 g	ryż, pieczarki, mix papryk, pomidory w kosce, kukurydza, cukinia, przyprawy.
<u>Ogórek kwaszony</u>	50 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kapuśniak z kwaszonej kapusty</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy, kapusta kwaszona, wedzonka.
<u>Melon / Winogrona</u>		

WTOREK 09.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Curry z kurczaka i ananasem</u>	200 g	filet z kurczaka, ananas, curry, mleczko kokosowe, cebula czerwona, mąka, olej, przyprawy.
<u>Kasza bulgur</u>	200 g	
<u>Surówka z czerwonej kapusty</u>	90 g	czerwona, kapusta, jabłko, marchew, oliwa, przyprawy.
<u>Sok jabłkowo - gruszkowy / lemoniada</u>		

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa jarzynowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, bukiet warzyw, brukselka, fasolka szparagowa, śmietana, ziemniaki, przyprawy.
<u>Actimel / suszone owoce</u>	140 g	jabłka, figi, morele, żurawina, banany.

ŚRODA 10.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Łazanki z kapustą i pieczarkami</u>	250 g	mąka pszenna, marchewka, czosnek, kapusta kwaszona, pieczarki, przyprawy.
<u>Mix sałat z sosem winegret</u>	60 g	mix sałat, musztarda, oliwa, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Barszcz ukraiński z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, buraki czerwone, kapusta biała, fasola, śmietana, ziemniaki.
<u>Banan / Biszkopty</u>		

CZWARTEK 11.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Schab pieczony w sosie chrzanowym</u>	120 g	schab środkowy, marchew, cebula, czosnek, przyprawy, chrzan, śmietana,
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Buraczki zasmażane</u>	90 g	
<u>Sok pomarańczowy / Lemoniada</u>		

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u>	350 g	marchew, seler, por, koncentrat pomidorowy, śmietana, makaron pszenny, przyprawy.
<u>Pudding z tapioki z truskawkami</u>	180 g	mleko kokosowe, tapioka, syrop klonowy, imbir, truskawki,

PIĄTEK 12.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Miruna smażona</u>	100 g	miruna, jajka, bułka tarta.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Surówka z marchewki i jabłka</u>	90 g	marchewka, jabłka, oliwa.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z batatów z pestakami dynii</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, bataty, czosnek, pestki dynii, ziemniaki.
<u>Przekładaniec wafłowy z masą czekoladową i powidłami śliwkowymi</u>	80 g	wafle suche, kakao, masło, cukier, powidła śliwkowe.