

Jadłospis dla uczniów



Tydzień: 15 kwietnia - 19 kwietnia

15.04.24

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Potrawka meksykańska</u>	250 g	fasola czerwona, soczewica, papryka kolorowa, kukurydza, przyprawy, oliwa, przecier pomidorowy.
<u>Kasza kus kus</u>	200 g	
<u>Kompot z czarnej porzeczki</u>	150 g	
<u>Zupa z zielonego groszku</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, śmietana, zielony groszek, ziemniaki, przyprawy.
<u>Brzoskwiniez jogurtem i polewą czekoladową</u>	150 g	brzoskwinie, jogurt, masło, kakao.
<u>Mandarynka</u>		

WTOREK 16.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet mielony pieczony</u>	120 g	mieso wieprzowe, cebula, jajka, bułka tarta, pszenna, olej, przyprawy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Mizeria z koperkiem</u>	90 g	ogórki zielone, jogurt naturalny, koperek.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Krem z białych warzyw z grzankami</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy, kalafior, czosnek, śmietana, przyprawy.
<u>Wafle czekoladowe / Winogrona</u>		

ŚRODA 17.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pulpety z soczewicy i pieczarek w sosie pomidorowym</u>	120 g	soczewica, pieczarki, jajka, cebula, koncentrat pomidorowy, natka.
<u>Ryż biały</u>	200 g	
<u>Surówka z kapusty pekińskiej</u>	80 g	kapusta pekińska, kukurydza, por, papryka czerwona, majonez, jogurt naturalny.
<u>Lemoniada</u>		
<u>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy, kapusta biała, koncentrat pomidorowy.
<u>Kisiel owocowy / Biszkopt</u>	180 g	mieszanka owocowa, mąka ziemniaczana, biszkopt.

CZWARTEK 18.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Udko z kurczaka pieczone</u>	100 g	udko, z kurczaka, przyprawy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Bukiet warzyw z masłem</u>	90 g	kalafior, brokuła, marchew, masło.
<u>Sok jabłkowo-gruszkowy</u>		
<u>Zupa zacierkowa</u>	350 g	marchew, mięso z indyka, seler, por, cebula, przyprawy, mąka pszenna.
<u>Salatka owocowa z jogurtem i płatkami</u>	180 g	mix owoców, płatki migdałowe, jogurt naturalny.

PIĄTEK 19.04.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron z serem i musem owocowym</u>	200 g	makaron świderki, ser biały, mus owocowy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Zupa ogórkowa z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy, ogórki kwaszone, śmietana.
<u>Banan / Mix orzechów</u>		laskowe, pistacjowe, nerkowce, włoskie.