

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

22 kwietnia

-

26 kwietnia

22.04.24

			II DANIE		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Miruna pieczona z koperkiem</u>	100 g	miruna, koperk, przyprawy.	<u>Biały barszcz z makaronem</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, zakwas, kości wędzone, śmietana, przyprawy.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g		<u>Jabłko / Mandarynka</u>		
<u>Surówka z kapusty kwaszonej</u>	90 g	kapusta kwaszona, marchewka, jabłko, przyprawy, oliwa.			
<u>Sok jabłkowo-gruszkowy</u>					

WTOREK 23.04.24

I DANIE			II DANIE		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gołąbki bez zawijania pieczone w sosie pomidorowym</u>	120 g	mięso wieprzowe, jajka, bułka pszenna, koncentrat pomidorowy, kapusta biała, cebula, przyprawy.	<u>Zupa zielona z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, szpinak, śmietana, serek topiony, ziemniaki, przyprawy.
<u>Ryż biały</u>	200 g		<u>Mus owocowy</u>	200 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

ŚRODA 24.04.24

I DANIE			II DANIE		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kokardki z cukinią i pesto bazyliowym</u>	250 g	mąka pszenna durum, ser parmezan, cukinia, pesto bazyliowe, pestki słonecznika, pomidory suszone, czosnek, przyprawy.	<u>Zupa z soczewicy czerwonej</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, soczewica, koncentrat pomidorowy, kolendra świeża, ziemniaki.
<u>Pomidorki koktajlowe</u>	60 g		<u>Banan / Winogrona</u>		
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

CZWARTEK 25.04.24

I DANIE			II DANIE		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet z piersi kurczaka w panierce sezamowej</u>	120 g	filet z kurczaka, jajka, sezam, bułka tarta.	<u>Krem z dynii z groszkiem ptysiowym</u>	350 g	marchew, seler, por, cebula, groszek ptysiowy, śmietana, dynia, przyprawy.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g		<u>Budyń śmietankowy z malinami</u>	180 g	mleko, jajka, masło, mąka pszenna, ziemniaczana, maliny.
<u>Surówka wiosenna z jogurtem</u>	60 g	sałata, ogórki, rzodkiewka, szczypior, jogurt naturalny, przyprawy.			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

PIĄTEK 26.04.24

I DANIE			II DANIE		
Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pierogi z serem i ziemniakami okraszone cebulką</u>	250 g	mąka pszenna, owsiana, ziemniaki, cebula, olej, przyprawy, ser biały.	<u>Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, szczaw, mleko, śmietana, jajka, ziemniaki.
<u>Ogórek kwaszony</u>	60 g		<u>Melon / ciastka z ziarnami</u>		
<u>Sok pomarańczowy / woda z miętą i cytryną</u>					