

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

6 maja

10 maja

Poniedziałek 6.05.24

II DANIE

			Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Risotto z warzywami</u>	250 g	ryż, cukinia, papryka czerwona, pomidory, oliwa, parmezan , fasola czerwona, przyprawy.	<u>Kapuśniak z kwaszonej kapusty</u>	350 g	marchewka, pietruszka, seler , kapusta kwaszona, ziemniaki, przyprawy.
<u>Pomidorki koktajlowe</u>	60 g		<u>Kabanosy drobiowe /Winogrona</u>		
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

WTOREK 07.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gulasz wieprzowy</u>	120 g	szynka, marchew, cebula, przyprawy.	<u>Zupa jarzynowa</u>	350 g	marchewka, pietruszka, seler , brukselka, kalafior, groszek zielony, śmietana , koper, przyprawy.
<u>Makaron pełnoziarnisty</u>	200 g		<u>Truskawkowo – kokosowy budyń jaglany / mix bakali</u>	180 g	kasza jaglana, truskawki, mleczko kokosowe, jogurt naturalny , miód.
<u>Mizeria z koperkiem</u>	60 g	ogórek zielony, jogurt naturalny .			
<u>Sok jabłkowy /Woda z cytryną i miętą</u>					

ŚRODA 08.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pyrka pod pierzynką z dipem czosnkowo-jogurtowym</u>	120 g	ziemniaki, kapusta kwaszona, jajka , cebula, przyprawy, bułka tarta , pszenna , jogurt naturalny , czosnek.	<u>Barszcz czerwony</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler , buraki czerwone, ziemniaki, śmietana , natka.
<u>Kasza gryczna</u>	200 g		<u>Banan /Jabłka</u>		
<u>Mix sałat z sosem winegret</u>	50 g	mix sałat, musztarda, oliwa, przyprawy.			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

CZWARTEK 09.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pulpeciki drobiowe w sosie koperkowym</u>	120 g	udziec z indyka, jajka bułka tarta , pszenna , koper, śmietana , mąka pszenna .	<u>Zupa grycikowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler , mięso drobiowe, kasza manna, przyprawy,
<u>Ziemniaki</u>	200 g		<u>Smoothie zielone /biszkopty</u>	180 g	jogurt naturalny , szpinak, siemie lniane , banan, sok z pomarańczy,
<u>Mini marchewka z masłem</u>	90 g	mini marchewka, masło.			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

PIĄTEK 10.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Burgery rybne</u>	120 g	dorsz , jajko , mąka , pietruszka, cebula, przyprawy, olej, bułka tarta	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u>	350 g	marchewka, pietruszka, seler , por, śmietana , koncentrat pomidorowy, makaron pszenny , przyprawy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g		<u>Wafle czekoladowe/ Melon</u>		
<u>Surówka z białej kapusty</u>	90 g	biała kapusta młoda, marchewka, koperek, przyprawy, oliwa.			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			