

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

13 maja

17 maja

13.05.24

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron penne ze szpinakiem i serem feta</u>	350 g	makaron penne mix, szpinak, śmietana, ser feta, migdały w płatkach,
<u>Pomidory koktajlowe</u>	60 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Zupa z soczewicy z ziemniakami</u>	350 g	soczewica, pomidory w kosce,, ziemniaki, cebula, czosnek, olej, śmietana, przyprawy.
<u>Salatka owocowa z bakaliami i polewą czekoladową / suszone owoce</u>	150 g	mix owoców, truskawki, czekolada mleczna,rodzynki, jabłka, morele, banany suszone.

WTOREK 14.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet mielony pieczony z warzywami</u>	120 g	mięso mielone, bułka tarta, pszenka, pietruszka, cukinia, marchewka, jajko.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Surówka wiosenna</u>	60 g	sałata, rzodkiewka, ogórek, jogurt naturalny, sok z cytryny, przyprawy,
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Krem z kalafiora z grzankami</u>	350 g	kalafior, por, cebula, pietruszka, seler, przyprawy, marchew, ziemniaki
<u>Monte z kaszy jaglanej /winogrona</u>	150 g	kasza jaglana, mleczko kokosowe, wiórki kokosowe, migdały.

ŚRODA 15.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Curry z dynią i ciecierzycą</u>	180 g	ciecierzyca, dynia, szpinak, mleczko kokosowe, curry, cebula, marchew, cukinia
<u>Ryż</u>	200 g	
<u>Surówka z pora</u>	90 g	por, jabłko, marchewka, majonez, jogurt naturalny, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Zupa cebulowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, cebula, ziemniaki, śmietana, przyprawy.
<u>Banany/ Melon</u>		

CZWARTEK 16.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pierś z kurczaka w sosie musztardowym</u>	120 g	pierś z kurczaka, przyprawy, miód, musztarda, cebula, masło, czosnek
<u>Kasza kuskus</u>	200 g	
<u>Brokuły z masłem</u>	60 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Zupa ogórkowa</u>	350 g	ogórki kiszane, ziemniaki, seler, pietruszka, marchew, masło, śmietana.
<u>Ciastka zbożowe / Truskawki</u>		

PIĄTEK 17.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pierogi z serem i musem jagodowym</u>	350 g	ser biały, mąka pszenna, olej, jogurt naturalny, jagody
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Zupa szczawiowa z ziemniakami</u>	350 g	ziemniaki, mleko, szczaw, marchew, przyprawy, śmietana, pietruszka, seler, por.
<u>Mus owocowy / mix orzechów</u>		orzechy nerkowce, włoskie, laskowe, pistacjowe.