

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

20 maja

24 maja

20.05.24

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron tagliatelle z łososiem i szpinakiem</u>	250 g	ser parmezan, makaron tagliatelle, łosoś, suszone pomidory, masło, czosnek, oregano, przyprawy, śmietana.
<u>Mizeria</u>	80 g	ogórki, jogurt naturalny.
<u>Kompot wieloowocowy / Sok jabłkowo- gruszkowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Krupnik jaglany</u>	350 g	ziemniaki, kasza jaglana, por, seler, marchewka, pietruszka, przyprawy.
<u>Granola z truskawkami / Winogrono</u>	180 g	truskawki, jogurt naturalny, winogrono, granola.

WTOREK 21.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Schab pieczony w sosie własnym</u>	120 g	schab środkowy, przyprawy, oliwa,
<u>Kluski Śląskie</u>	200 g	
<u>Salatka z buraczków</u>	80 g	buraki, cebula, jabłka, oliwa, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Barszcz biały z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, zakwas, kiełbasa biała, ziemniaki, śmietana, przyprawy.
<u>Jogurt skry / Truskawki</u>	330 g	mix owoców, żelatyna, jogurt naturalny.

ŚRODA 22.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Ratatouille z warzywami</u>	250 g	pomidory w kosce, mix papryk, cebula, bakłażan, cukinia, czosnek, przyprawy, natka pietruszki.
<u>Ryż brązowy</u>	200 g	
<u>Kompot wieloowocowy / Sok pomarańczowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Krem z batatów</u>	350 g	marchew, pietruszka, groszek zielony, por, seler, przyprawy, ziemniaki, mleczko kokosowe.
<u>Ciasto cytrynowe / Truskawki</u>	100 g	mąka pszenna, masło, cukier, sok z cytryny, proszek do pieczenia, jajka.

CZWARTEK 23.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet z fileta z indyka</u>	100 g	filet z indyka, jajka, bułka tarta.
<u>Frytki</u>	200 g	
<u>Mix sałat z sosem winegret</u>	50 g	mix sałat, musztarda, oliwa, przyprawy, koperek.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Zupa jarzynowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, groszek zielony, brukselka, kalafior, por, seler, śmietana, przyprawy.
<u>Banany / Truskawki</u>		

PIĄTEK 24.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron świderki z serem i truskawkami świeżymi</u>	250 g	makaron pszenny, ser biały, truskawki, mięta, cukier.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.
<u>Zupa fasolowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, fasola biała, wędzonka, ziemniaki, przyprawy.
<u>Mus owocowy/Wafle ryżowe</u>	200g	