

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

27 maja

-

31 maja

27.05.24

II DANIE

			Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Łosoś pieczony</u>	100 g	łosoś , koperek, cytryna, przyprawy.	<u>Krem z marchewki z groszkiem ptysiowym</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler , przyprawy, groszek ptysiowy, mleko kokosowe.
<u>Ziemniaki</u>	200 g				
<u>Surówka z kapusty kwaszonej</u>	60 g	marchew, jabłko, kapusta kwaszona, oliwa.	<u>Kisiel z bananami i truskawkami / Mix owoców suszonych</u>	180 g	mix owoców, mąka ziemniaczana, truskawki, banan, morele, rodzynki, Żurawina, banany, jabłka .
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

WTOREK 28.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Hamburger mieszany</u>	200 g	mięso wołowe, wieprzowe, pomidory, cebula czerwona sałata lodowa, ser żółty , ogórek kwaszony, sos czosnkowo jogurtowy , ketchup.	<u>Botwinka</u>	350g	botwinka, marchew, pietruszka, seler , koper, przyprawy, ziemniaki, śmietana .
			<u>Jagodowo- kokosowy budyń jaglany Winogrono</u>	180g	mleko kokosowe, kasza jaglana, jogurt naturalny , jagody, miód, winogrona.
<u>Sok z czarnej porzeczki / lemoniada</u>	150 g				

ŚRODA 29.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron penne z sosem brokułowym</u>	250 g	makaron penne , brokuł, śmietana , cebula, masło , czosnek, serek topiony , przyprawy.	<u>Zupa pieczarkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, pieczarki, ziemniaki, por, seler , przyprawy, śmietana , koper.
<u>Surówka z czerwonej kapusty</u>	60 g	kapusta czerwona, jabłko, marchew, cebula, jogurt naturalny .	<u>Mus owocowy /ciastka zbożowe</u>	200 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

CZWARTEK 30.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:

PIĄTEK 31.05.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki: