

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

3 czerwca

- 7 czerwca

3.06.24

II DANIE

			Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Spaghetti pomidorowe</u>	250 g	makaron spaghetti, przecier pomidorowy, cebula, czosnek, przyprawy, marchew, ser żółty.	<u>Krem z zielonego groszku z groszkiem ptysiowym</u>	350 g	marchew, pietruszka, groszek zielony, groszek ptysiowy, por, seler, śmietana, przyprawy.
<u>Ogórek małosolny</u>	40 g		<u>Tost z chałki /Actimel</u>		
<u>Lemoniada / Sok jabłkowy</u>	150 g				

WTOREK 04.06.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Curry z indykiem i ananasem</u>	120 g	filet z indyka, ananas, mleczko kokosowe, cebula czerwona, olej, przyprawy.	<u>Zupa koperkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, koperek, ziemniaki, por, seler, śmietana, przyprawy.
<u>Kasza bulgur</u>	150 g		<u>Truskawki /Jabłka</u>		
<u>Surówka colesław</u>	50 g	kapusta biała, marchew, cebula, przyprawy.			
<u>Kompot wieloowocowy / Sok pomarańczowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

ŚRODA 05.06.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą</u>	250 g	mąka pszenna, olej, ser biały, masło, bułka tarta.	<u>Zupa ogórkowa z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, ziemniaki, koper, ogórki kwaszone, śmietana
<u>Tarta marchewka</u>	60 g	marchew, oliwa.	<u>Winogrona /Mix orzechów</u>		
<u>Kompot wieloowocowy / sok jabłkowo-gruszkowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

CZWARTEK 06.06.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Klopsiki cielęce w sosie musztardowym</u>	120 g	cielęcina, cebula, jajko, musztarda, przyprawy, olej, śmietana	<u>Zupa zacierkowa</u>	350 g	marchew, por, cebula, pietruszka, seler, makaron pszenny, przyprawy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g		<u>Wafle kakaowe (własnej produkcji) /melon/ arbuz</u>		wafle, kakao, masło, mleko w proszku, powidła śliwkowe.
<u>Mizeria z koperkiem</u>	60 g	ogórki zielone, koper, jogurt naturalny.			
<u>Kompot wieloowocowy / lemoniada</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

PIĄTEK 07.06.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet z miruny pieczony</u>	120 g	miruna, jajka, bułka tarta, pszenna, przyprawy.	<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u>	350 g	marchew, por, cebula, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, śmietana, makaron pszenny, przyprawy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g		<u>Banan / Wafle ryżowe z czekoladą</u>		
<u>Salata lodowa z sosem winegret</u>	50 g	sałata lodowa, musztarda, oliwa, przyprawy, koperek.			
<u>Kompot wieloowocowy / sok porzeczkowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			