

Jadłospis dla uczniów



Tydzień: 10 czerwca - 14 czerwca

10.06.24

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron kokardki ze szpinakiem i serem feta</u>	250 g	makaron penne mix, szpinak, suszone pomidory, śmietana, ser feta, pestki słonecznika.
<u>Surówka z czerwonej kapusty</u>	80 g	kapusta czerwona, jabłko, cebula, sok z cytryny, chrzan, majonez.
<u>Kompot wieloowocowy / Sok pomarańczowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy, kapusta biała, koncentrat pomidorowy.
<u>Sałatka owocowa z bakaliami i polewą czekoladową / Biszkopty</u>	200 g	mix owoców, truskawki, borówki, czekolada mleczna, gorzka, płatki migdałowe.

WTOREK 11.06.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet mielony pieczony z warzywami</u>	120 g	mięso mielone mieszane, bułka tarta, pszenna, pietruszka, cukinia, marchewka, jajko.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Sałatka szwedzka</u>	60 g	
<u>Kompot wieloowocowy / Lemoniada</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z kalafiora</u>	350g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, cebula, kalafior, groszek ptysiowy.
<u>Budyń śmietankowy z truskawkami / Mix orzechów</u>	200 g	mleko, mąka ziemniaczana, pszenna, masło, jajka, truskawki, nerkowce, pistacje, laskowe, włoskie.

ŚRODA 12.06.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kaszotto z warzywami</u>	250 g	kasza pęczak, cebula, czosnek, marchew, oliwa, pieruszka, groszek zielony, fasolka szpaagowa, przyprawy, soczewica.
<u>Papryka kolorowa</u>	50 g	papryka czerwona, żółta.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa szczawiowa z jajkiem</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, przyprawy, szczaw, jajka, mleko, śmietana.
<u>Arbuz / Banan</u>		

CZWARTEK 13.06.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Bioderko z kurczaka pieczone</u>	100 g	udko z kurczaka, przyprawy.
<u>Kasza kuskus</u>	200 g	
<u>Bukiet warzyw z masłem</u>	80 g	bukiet warzyw, masło.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa fasolowa</u>	350 g	seler, por, cebula, pietruszka, przyprawy, marchew, ziemniaki, fasola biała, wedzonka.
<u>Rogal maślany z jabłkiem / Winogrona</u>		

PIĄTEK 14.06.24

I DANIE

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Łosoś pieczony</u>	100g	łosoś, cytryna, koperk.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Surówka wielowarzywna</u>	80 g	sałata lodowa, kukurydza, rzodkiewka, sos winegret.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa zielona z makaronem</u>	350 g	szpinak, seler, por, cebula, pietruszka, przyprawy, marchew, ser topiony, masło, makaron pszenny.
<u>Rurki kukurydziane / Musy owocowy</u>		