

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

11 grudnia

-

15 grudnia

PONIEDZIAŁEK 11.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Tortilla meksykańska z dipem czosnkowym</u>	250 g	papryka czerwona, cebula, czosnek, cukinia, fasola czerwona, kukurydza, przyprawy, pomidory w kosce, jogurt naturalny, czosnek.
<u>Sok jabłkowo- aroniowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa pieczarkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, pieczarki, ziemniaki, por, seler, przyprawy, śmietana, koper.
<u>Mandarynka, Actimel</u>		

WTOREK 12.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Potrawka z kurczaka</u>	120 g	mięso z kurczaka, marchewka, przyprawy, pietruszka, mąka, masło,
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Sałatka z buraczków</u>	90 g	buraki, jabłko, cebula, oliwa, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa pomidorowa z ryżem</u>	350 g	marchew, pietruszka, koncentrat pomidorowy, por, seler, śmietana, przyprawy.
<u>Koktajl bananowy/ mix bakali i orzechów</u>	150 g	banan, mleko migdałowe, płatki owsiane, cynamon, żurawina, jabłko, morele, orzechy.

ŚRODA 13.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kaszotto z warzywami</u>	250 g	kasza jęczmienna, groszek zielony, marchewka, ratatui, cukinia, sos sojowy.
<u>Sok pomarańczowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa jarzynowa</u>	350 g	fasolka szparagowa, czosnek, kalafior, brokuł, marchew, seler, por, pietruszka, ziemniak, cebula.
<u>Jabłka/ Ciastka owsiane</u>	40 g	

CZWARTEK 14.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym</u>	100 g	mięso wieprzowe, jajka, cebula, bułka pszenna, przyprawy, kapusta biała, koncentrat pomidorowy
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Sok jabłkowo- gruszkowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa szpinakowa z gwiazdkami</u>	350 g	szpinak, seler, por, cebula, przyprawy, makaron pszenny, śmietana, serek topiony.
<u>Sałatka owocowa w kubeczku/ Rurki kukurydziane</u>	180 g	mix owoców, mandarynka, orzechy, banan, melon, jogurt grecki, rurki kukurydziane.

PIĄTEK 15.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron z twarogiem i musem jagodowym</u>	250 g	makaron mieszany, twaróg, jogurt naturalny, jagody
<u>Sok jabłkowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa grochowa z curry</u>	350 g	wędzonka, groch, marchew, seler, por, pietruszka, ziemniak, cebula, przyprawy.
<u>Wafle ryżowe z czekoladą/ winogrona</u>		