

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

18 grudnia

-

22 grudnia

PONIEDZIAŁEK 18.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron penne w sosie serowo-szpinakowym</u>	250 g	makaron mix, śmietana, ser parmezan, szpinak, pomodory suszone, pestki słonecznika, przyprawy.
<u>Papryka czerwona</u>	50 g	
<u>Sok jabłkowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z marchewki z groszkiem ptysiowym</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, groszek ptysiowy, przyprawy.
<u>Banan/ Pomarańcza</u>		

WTOREK 19.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Udziec z indyka pieczony</u>	120 g	udziec z indyka, oliwa, przyprawy.
<u>Ryż</u>	200 g	
<u>Fasolka szparagowa</u>	90 g	masło, fasolka szparagowa.
<u>Sok jabłkowo- gruszkowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa koperkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, koper, ziemniaki, śmietana, przyprawy.
<u>Kisiel owocowy /Biszkopty</u>	180 g	mix owoców, woda, Żelatyna, cukier.

ŚRODA 20.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet z jajka i brokoła</u>	120 g	jajka, brokoły, cebula, bułka pszenna, tarta, przyprawy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Surówka z czerwonej kapusty</u>	60g	kapusta czerwona, jabłko, cebula, marchew, oliwa.
<u>Sok pomarańczowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, buraki czerwone, ziemniaki, śmietana, natka.
<u>Deser warstwowy</u>	180 g	jogurt naturalny, ryż preparowany, mus malinowym, bakalie.

CZWARTEK 21.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gulasz wieprzowy</u>	120 g	mięso wieprzowe, cebula, marchew, pietruszka, przyprawy.
<u>Kasza gryczana</u>	200 g	
<u>Salatka z ogórka kwaszonego</u>	90 g	ogórek kwaszony, marchew, cebula, jabłko, majonez, jogurt naturalny.
<u>Sok jabłkowo- aroniowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa kalafiorowa</u>	350 g	kalafior, por, cebula, pietruszka, seler, przyprawy, marchew, ziemniaki, śmietana.
<u>Mus owocowy</u>	200 g	

PIĄTEK 22.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Miruna pieczona</u>	120 g	miruna, przyprawy.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Surówka z marchewki i chrzanu</u>	90 g	marchew, chrzan, jabłko, jogurt naturalny.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, cukier.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z zielonego groszku z grzankami</u>	350 g	groszek zielony, por, cebula, pietruszka, seler, przyprawy, marchew, ziemniaki, śmietana.
<u>Mandarynka /Mix orzechów</u>		