

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

1 stycznia

-

5 stycznia

PONIEDZIAŁEK 1.01.24

I DANIE

| Danie: | Waga: | Składniki: |
|--------|-------|------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

II DANIE

| Danie: | Waga: | Składniki: |
|--------|-------|------------|
| | | |
| | | |
| | | |
| | | |

WTOREK 02.01.24

I DANIE

| Danie: | Waga: | Składniki: |
|------------------------------------|-------|--|
| <u>Filet rybny smażony</u> | 100 g | miruna, jajko, bułka tarta, przyprawy. |
| <u>Ziemniaki</u> | 200 g | |
| <u>Surówka z kwaszonej kapusty</u> | 90 g | kapusta kwaszona, jabłko, cebula, przyprawy. |
| <u>Sok jabłkowo- gruszkowy</u> | | |

II DANIE

| Danie: | Waga: | Składniki: |
|--|-------|--|
| <u>Krem z marchewki</u> | 350 g | marchew, por, cebula, ziemniaki, pietruszka, seler, przyprawy, groszek ptyśiowy. |
| <u>wafle ryżowe z czekoladą/mandarynka</u> | | |

ŚRODA 03.01.24

I DANIE

| Danie: | Waga: | Składniki: |
|---|-------|--|
| <u>Burger z cukinii z sosem czosnkowo- jogurtowym</u> | 120 g | bułka tarta, olej, cukinia, cebula, jajko, czosnek, marchewka, kasza jaglana, natka, jogurt naturalny, czosnek, przyprawy. |
| <u>Ryż</u> | 200 g | |
| <u>Mini marchewka</u> | 90 g | marchewka, masło. |
| <u>Sok jabłkowy</u> | | |

II DANIE

| Danie: | Waga: | Składniki: |
|-------------------------------|-------|--|
| <u>Zupa jarzynowa</u> | 350 g | brokuł, kalafior, por, seler, marchew, ziemniaki, przyprawy, |
| <u>Mus owocowy/mix bakali</u> | | |

CZWARTEK 04.01.24

I DANIE

| Danie: | Waga: | Składniki: |
|------------------------------------|-------|---|
| <u>Curry z indykiem i ananasem</u> | 120 g | filet z indyka, ananas, mleczko kokosowe, cebula czerwona, olej, przyprawy. |
| <u>Kasza bulgur</u> | 200 g | |
| <u>Pomidorki koktajlowe</u> | 60 g | |
| <u>Sok jabłkowy</u> | 150 g | |

II DANIE

| Danie: | Waga: | Składniki: |
|-------------------------------|-------|--|
| <u>Zupa ogórkowa</u> | 350 g | marchew, cebula, seler, pietruszka, ziemniaki, ogórki kwaszone, śmietana, przyprawy. |
| <u>Ciastka owsiane/ melon</u> | | |

PIĄTEK 05.01.24

I DANIE

| Danie: | Waga: | Składniki: |
|--|-------|---|
| <u>Makaron z serem białym i musem owocowym</u> | | Makaron mix, twaróg, jagody, jogurt naturalny, migdały w płatkach |
| | | |
| | | |
| <u>Sok pomarańczowy</u> | 150 g | |

II DANIE

| Danie: | Waga: | Składniki: |
|-------------------------|-------|--|
| <u>Krupnik jaglany</u> | 350 g | kasza jaglana, mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, przyprawy, ziemniaki, natka pietruszki. |
| <u>Winogrona /owoce</u> | | |