

Jadłospis dla uczniów



Tydzień: 23 października - 27 października

PONIEDZIAŁEK 23.10.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron carbonara</u>	250 g	jajka, makaron mieszany, natka, boczek wędzony, śmietana, ser, przyprawy, cebula.
<u>Surówka z cukinii i jabłka</u>	90 g	cukinia, jabłka, sos winegret.
<u>Lemoniada z imbirem</u>	150 g	woda, pomarańcza, cytryna, imbir, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kapuśniak z kwaszonej kapusty</u>	350 g	marchew, pietruszka, kapusta kwaszona, por, seler, przyprawy, ziemniaki, wędzonka.
<u>Mix owoców suszonych i orzechów</u>	40g	

WTOREK 24.10.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Bioderko z kurczaka pieczone</u>	120 g	udziec z kurczaka, przyprawy.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Fasolka szparagowa</u>	90 g	fasolka szparagowa, masło.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Biały barszcz z makaronem</u>	350 g	marchew, pietruszka, zakwas, por, seler, przyprawy, ziemniaki, śmietana, kiełbasa biała.
<u>Deser warstwowy</u>	150 g	ryż preparowany, granola, jogurt naturalny, granat.



ŚRODA 25.10.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Burgery warzywne</u>	200 g	kasza jaglana, cukinia, jajka, ser żółty, bułka tarta, ogórki, sałata, bułka wieloziarnista.
<u>Kompot wiśniowy</u>	150 g	woda, wiśnie, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa jarzynowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, kalafior, brukselka, brokuły, por, seler, przyprawy, ziemniaki, śmietana.
<u>Wafle z czekoladą</u>		



CZWARTEK 26.10.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Schab pieczony w sosie własnym</u>	120 g	schab, przyprawy, oliwa.
<u>Kasza gryczana</u>	200 g	
<u>Surówka z kapusty czerwonej</u>	90 g	kapusta czerwona, jabłko, przyprawy, soso majonezowo-jogurtowy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>		

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa neapolitanska z makaronem</u>	350g	marchew, pietruszka, por, seler, ser żółty, makaron pszenny, żółtka jaj, natka, przyprawy, śmietana.
<u>Śliwki/jabłka</u>		



PIĄTEK 27.10.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Naleśniki z serem białym i polewą czekoladową</u>	250 g	mąka, mleko, jajka, ser biały, olej, kakao, masło, cukier.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

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