

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

30 października

-

3 listopada

PONIEDZIAŁEK 30.10.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron z pesto i serem</u>	250 g	makaron mix, bazylia, oliwa, ser żółty, ser żółty, przyprawy, pomidory suszone, ziarna słonecznika.
<u>Marchewka tarta</u>	90 g	marchew, oliwa.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa z soczewicy czerwonej z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, koper, ziemniaki, śmietana, przyprawy.
<u>Tosty z chałki / bakalie</u>		

WTOREK 31.10.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pierś z kurczaka w sosie curry z mleczkiem kokosowym</u>	100 g	filet z kurczaka, cebula, przyprawy, papryka czerwona, marchewka, czosnek, mleczko kokosowe, curry.
<u>Ryż brązowy</u>	200 g	
<u>Surówka z kapusty pekińskiej</u>	90 g	kapusta pekińska, kukurydza, papryka czerwona, jabłko, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa krem z białych warzyw z grzankami</u>	350 g	kalafior, seler, por, oliwa, masło, czosnek, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, grzanki.
<u>Jabłko/Śliwki</u>		

ŚRODA 01.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:

CZWARTEK 02.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet z jajka</u>	120 g	jajka, szczypior, bułka tarta, pszenna, przyprawy, cebula.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Bukiet warzyw z masłem</u>	90 g	kalafior, brokuł, marchewka, masło.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa pieczarkowa</u>	350 g	marchewka, pietruszka, kalafior, seler, pieczarki, ziemniaki, śmietana, koper, przyprawy.
<u>Kisiel z wiśniami</u>	180 g	wiśnie, cukier, mąka ziemniaczana.

PIĄTEK 03.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Ryba pieczona z warzywami</u>	150 g	filet z dorsza, oliwa, sok z cytryny, marchewka, pietruszka, seler, koncentrat pomidorowy, przyprawy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krupnik jaglany</u>	350 g	ziemniaki, kasza jaglana, przyprawy, por, seler, pietruszka, marchew, koper, natka.
<u>Banan</u>		