

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

6 listopada

-

10 listopada

PONIEDZIAŁEK 6.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Risotto z warzywami</u>	250 g	ryż, cukinia, papryka czerwona, pomidory, oliwa, parmezan , fasola czerwona, przyprawy.
<u>Surówka z pora</u>	90 g	por, jabłko, majonez , kukurydza, marchew, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa z zielonego groszku z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler , groszek zielony, ziemniaki, śmietana , natka.
<u>Budyń śmietankowy</u>	180 g	mleko , jajka, masło , miód, wanilia.

WTOREK 07.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gołąbki bez zawijania pieczone w sosie pomidorowym</u>	120 g	mięso mielone, jajka , kapusta biała, bułka pszenna , śmietana , koncentrat pomidorowy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z pieczonych bakłażanów z groszkiem ptysiowym</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler , bakłażan , jogurt naturalny, czosnek, natka, przyprawy
<u>Wafle ryżowe z czekoladzie</u>	60 g	



ŚRODA 08.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Danie chińskie</u>	150 g	tofu, papryka mix, cebula, marchew, sok z limonki, ananas, przyprawy.
<u>Ryż biały</u>	200 g	
<u>Surówka colesław</u>	90 g	kapusta biała, cebula, marchew, majonez , przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Barszcz czerwony</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler , buraki czerwone, ziemniaki, śmietana , natka.
<u>Jabłko</u>		



CZWARTEK 09.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gulasz wieprzowy</u>	120 g	mięso wieprzowe, cebula, pietruszka, marchewka, przyprawy
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Surówka z selera i brzoskwini</u>	90 g	seler , brzoskwinia, sok z cytryny, przyprawy, jogurt naturalny .
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa pomidorowa z makaronem</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler , koncentrat pomidorowy, śmietana , natka.
<u>Banan</u>		



PIĄTEK 10.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pierogi z serem białym i ziemniakami okraszone cebulką</u>	250 g	ser biały , mąka , masło , ziemniaki, cebula, boczek wędzony, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa fasolowa z ziemniakami</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler , wędzonka, fasola biała, przyprawy
<u>Mandarynka</u>		