

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

13 listopada

-

17 listopada

PONIEDZIAŁEK 13.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron tagliatelle z tuńczykiem i szpinakiem</u>	250 g	makaron tagliatelle, szpinak, tuńczyk, ziarna słonecznika, śmietana, masło, czosnek, przyprawy.
<u>Pomidorki koktajlowe</u>	60 g	
<u>Sok pomarańczowy 100% owoców</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kapuśniak ze słodkiej kapusty</u>	350 g	marchew, pietruszka, kapusta biała, koncentrat pomidorowy, por, seler, przyprawy, ziemniaki, koper.
<u>Mandarynka /Actimel</u>		

WTOREK 14.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Klopsiki w sosie chrzanowym</u>	120 g	udziec z indyka, jajka, bułka pszenna, cebula, przyprawy, chrzan, śmietana.
<u>Makaron razowy</u>	200 g	
<u>Surówka z czerwonej kapusty</u>	90 g	kapusta czerwona, jabłko, cebula, przyprawy, oliwa.
<u>Sok jabłkowo-gruszkowy 100% owoców</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa ogórkowa</u>	350 g	ziemniaki, ogórki kwaszone, przyprawy, por, seler, pietruszka, marchew, koper, śmietana, natka.
<u>Banan/ Melon</u>		



ŚRODA 15.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet z kalafiora</u>	100 g	kalafior, jajka, bułka pszenna, tarta, cebula, natka, przyprawy.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g	
<u>Marchewka z groszkiem</u>	90 g	marchewka, groszek, masło.
<u>Sok jabłkowy 100% owoców</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z dyni z groszkiem ptysiowym</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, dynia, przyprawy, śmietana.
<u>Koktajl kokosowy/mix bakali i orzechów</u>	200 g	banan, mleko kokosowe, płatki owsiane, masło orzechowe, cynamon.



CZWARTEK 16.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Filet z kurczaka w sosie śmietanowym</u>	120 g	filet z kurczaka, czosnek, cebula, śmietana, masło, koper.
<u>Kasza gryczana</u>	200 g	
<u>Brokuły z dipem czosnkowym</u>	90 g	brokuły, czosnek, jogurt naturalny, majonez, przyprawy.
<u>Sok jabłkowo-aroniowy 100% owoców</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa zacierkowa</u>	350 g	marchew, pietruszka, ziemniaki, por, seler, przyprawy, mąka pszenna.
<u>Jabłko / Musy</u>		



PIĄTEK 17.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Łosoś smażony</u>	100 g	łosoś, jajka, bułka tarta, olej.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Surówka z kapusty kwaszonej</u>	90 g	kapusta kwaszona, jabłko, cebula, oliwa, przyprawy.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Barszcz ukraiński</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, buraki czerwone, kapusta biała, fasola, śmietana, ziemniaki.
<u>Ciastka owsiane z morelą</u>	50 g	