

Jadłospis dla uczniów



Tydzień: 27 listopada - 1 grudnia

PONIEDZIAŁEK 27.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron spaghetti z dyniowym sosem</u>	250 g	makaron, dynia, suszone pomidory, przyprawy, oliwa, ser parmezan.
<u>Ogórki kwaszone</u>	50 g	
<u>Kompot wieloowocowy/woda z cytryną i pomarańczą</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, cytryna, pomarańcza.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Biały barszcz z ziemniakami</u>	350 g	ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, seler, kielbasa biała, zakwas, przyprawy, śmietana.
<u>Mus owocowy /mix orzechów</u>	200 g	pistacjowe, włoskie, laskowe.

WTOREK 28.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gulasz wołowy z ciecierzycą</u>	120 g	wołowina, marchew, cukinia, cebula, przyprawy, czosnek, oliwa, pomidor, ciecierzycza.
<u>Ryż</u>	200 g	
<u>Surówka z selera i brzoskwini</u>	90 g	seler, brzoskwinia, jogurt naturalny, przyprawy.
<u>Sok jabłkowo- gruszkowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa porowa z ziemniakami</u>	350 g	por, oliwa, masło, czosnek, cebula, ziemniaki, marchew, pietruszka, seler.
<u>Winogrona /Melon</u>		



ŚRODA 29.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kuskus z warzywami w curry</u>	250 g	kuskus, cebula czerwona, papryka, cukinia, bakłażan, przyprawy, sok z limonki, curry.
<u>Sok pomarańczowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa ogórkowa</u>	350 g	ogórki kiszzone, ziemniaki, cebula, marchew, pietruszka, seler, masło, śmietana.
<u>Budyń śmietankowy z sokiem malinowym/ Banan</u>	180 g	mleko, mąka pszenna, ziemniaczana, jajka, masło,miód.



CZWARTEK 30.11.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Indyk w sosie z zielonego groszku</u>	120 g	pierś z indyka, przyprawy, zielony groszek, oliwa, cebula, czosnek.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Surówka z czerwonej kapusty</u>	90 g	kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, przyprawy.
<u>Sok jabłkowo-aroniowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa fasolowa</u>	350 g	fasola biała,marchew, pietruszka, seler, wędzonka, ziemniaki, przyprawy, cebula, czosnek.
<u>Actimel / Mandarynka</u>	100 g	



PIĄTEK 01.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pierogi z serem i musem owocowym</u>	250 g	mąka pszenna, owsiana, jajka, cukier, truskawki, twaróg, jogurt naturalny, ekstrakt z wanili.
<u>Sok jabłkowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa z cukini z grzankami</u>	350 g	cukinia, marchew, pietruszka, seler, przyprawy, masło, czosnek, śmietana. grzanki pszenno żytnie.
<u>Ciastka zbożowe / Jabłka</u>		