

Jadłospis dla uczniów



Tydzień:

4 grudnia

-

8 grudnia

PONIEDZIAŁEK 4.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Leczo warzywne z ryżem</u>	250 g	cebula, pieczarka, cukinia, papryka mix, przyprawy, pomidor, czosnek, oliwa, ciecierzka.
<u>Ryż</u>	200 g	
<u>Sok jabłkowo- aroniowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa z soczewicy czerwonej</u>	350 g	soczewica czerwona, koncentrat pomidorowy, marchew, pietruszka, seler, przyprawy, ziemniaki.
<u>Tosty z chałki/ gruszka</u>		chałka, jajka, masło, gruszka.

WTOREK 05.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet schabowy w panierce kukurydzianej</u>	100 g	schab, jajka, bułka tarta, mąka kukurydziana, przyprawy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Mini marchewka</u>	90 g	mini marchewka, masło.
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krupnik jaglany</u>	350 g	kasza jaglana, mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, przyprawy, ziemniaki, natka
<u>Banan /jabłko</u>		banan, jabłko.



ŚRODA 06.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Spaghetti z mięsem w sosie pomidorowym</u>	250 g	makaron spaghetti, mięso wieprzowe- drobiowe, przecier pomidorowy, cebula, czosnek, ser żółty.
<u>Ogórek kwaszony</u>	60 g	
<u>Sok pomarańczowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Barszcz czerwony z ziemniakami</u>	350 g	buraki czerwone, marchew, pietruszka, seler, koper, przyprawy, ziemniaki, śmietana.
<u>Mix owoców</u>		winogrono, kiwi, ananas, pomarańcza, grejfrut.



CZWARTEK 07.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Bioderko z kurczaka</u>	100 g	bioderko z kurczaka, przyprawy.
<u>Kasza bulgur</u>	200 g	
<u>Surówka z kapusty pekińskiej</u>	60 g	kapusta pekińska, marchewka, jabłko, jogurt naturalny, majonez.
<u>Sok jabłkowo- gruszkowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Pomidorowa z makaronem</u>	350 g	marchew, pietruszka, seler, koper, przyprawy, koncentrat pomidorowy, przyprawy, śmietana.
<u>Musy owocowe/ mix bakali</u>	200 g	mus owocowy, bakalie.



PIĄTEK 08.12.23

I DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Puplety rybne w sosie koperkowym</u>	120 g	miruna, cebula, jajko, bułka tarta, koper, mąka, przyprawy, śmietana.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Surówka z marchewki</u>	90 g	marchew, chrzan, jabłko, jogurt naturalny.
<u>Sok jabłkowy</u>	150 g	

II DANIE

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa krem z kalafiora z migdałami</u>	350 g	kalafior, por, cebula, ziemniak, pietruszka, seler, przyprawy, marchew, migdały w płatkach.
<u>Wafle czekoladowe/Melon</u>		wafle czekoladowe, melon.