

# Jadłospis dla uczniów



Tydzień: **17 czerwca** - **21 czerwca**

**17.06.24**

**II DANIE**

			Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron Carbonara</u>	250 g	makaron spaghetti mieszany, parmezan, jajko, przyprawy, pietruszka, czosnek.	<u>Żurek z białą kielbaską</u>	350 g	marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, zakwas, kielbasa biała, ziemniaki, śmietana, przyprawy.
<u>Salatka z pomidora i ogórka z cebulką</u>	80 g	pomidory, ogórek kwaszony, cebula dyma, oliwa.	<u>Borówki/ Ciastka owsiane</u>		
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

**WTOREK 18.06.24**

**I DANIE**

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Gulasz wołowy</u>	200 g	wołowe, cebula, przyprawy, marchewka.	<u>Krem z batatów z pestkami dynii.</u>	350 g	marchew, pietruszka, bataty, seler, przyprawy, ziemniaki, pestki z dynii, mleczko kokosowe, imbir.
<u>Ziemniaki z koperkiem</u>	200 g		<u>Borówki/ Jogurt owocowy</u>		
<u>Mizeria</u>	80 g	ogórki zielone, koperek, jogurt naturalny.			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

**ŚRODA 19.06.24**

**I DANIE**

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Carry z soczewicy</u>	200 g	soczewica, szpinak, pomidory w kosce, cebula, przyprawy, oliwa, czosnek.	<u>Botwinka z ziemniakami</u>	350 g	burak, marchew, pietruszka, seler, koper, przyprawy, ziemniaki, śmietana.
<u>Ryż biały</u>	200 g		<u>Borówki / truskawki</u>		
<u>Papryka czerwona</u>	50 g				
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

**CZWARTEK 20.06.24**

**I DANIE**

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Schab pieczony w sosie własnym</u>	120 g	schab, przyprawy, olej, marchew, pietruszka, musztarda, czosnek, cebula, miód.	<u>Zupa krupnik</u>	350 g	kasza jęczmienna, przyprawy, mięso drobiowe, marchew, pietruszka, seler, przyprawy, ziemniaki, natka pietruszki.
<u>Kasza kuskus</u>	200 g		<u>Banan/Wafle ryżowe w czekoladzie</u>		
<u>Surówka colesław</u>	80 g	biała kapusa, cebula, marchew, majonez, jogurt naturalny, chrzan.			
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	woda, mieszanka owoców, miód.			

**PIĄTEK 21.06.24**

**I DANIE**

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:	Danie:	Waga:	Składniki: