

# Jadłospis dla uczniów



Tydzień: **9 września** - **13 września**

9.09.24

II DANIE

|   |       |  | Danie:                        | Waga: | Składniki:   |
|---|-------|--|-------------------------------|-------|--|
| <u>Kaszotto z warzywami</u>               | 350 g | ser feta, kasza gryczana, papryka trio, cukinia, cebula, marchew, pomidory w kosce, przyprawy. | <u>Zupa ogórkowa</u>          | 400 g | marchew, cebula, seler, pietruszka, ziemniaki, ogórki kwaszone, śmietana, przyprawy. |
| <u>Pomidorki koktajlowe</u>               | 60g   |  |                               |       |  |
| <u>Kompot wieloowocowy/woda z cytryną</u> | 150 g | mieszanka owocowa, miód, cytryna.  | <u>Tost z chałki / Śliwki</u> | 80 g  |  |

WTOREK 10.09.24

I DANIE

II DANIE

| Danie:                             | Waga: | Składniki:  | Danie:                                  | Waga: | Składniki:  |
|------------------------------------|-------|---|---|-------|---|
| <u>Curry z indykiem i ananasem</u> | 250 g | filet z indyka, ananas, mleczko kokosowe, cebula czerwona, olej, przyprawy. | <u>Barszcz biały z ziemniakami</u>      | 400 g | marchew, pietruszka, por, seler, zakwas, biała kielbasa, śmietana, przyprawy. |
| <u>Ryż</u>                         | 200 g |   | <u>Mus owocowy / rurki kukurydziane</u> | 200 g |   |
| <u>Surówka z czerwonej kapusty</u> | 100 g | kapusta czerwona, jabłko, cebula, oliwa, przyprawy.                         |   |       |   |
| <u>Lemoniada / kompot wiśniowy</u> | 150 g | wiśnie, miód.   |   |       |   |

ŚRODA 11.09.24

I DANIE

II DANIE

| Danie:                                 | Waga: | Składniki:   | Danie:                     | Waga: | Składniki:  |
|--|-------|--|----------------------------|-------|---|
| <u>Kotlet z jajka i brokuł</u>         | 120g  | jajka, brokuły, bułka pszenna, tarta, przyprawy, cebula. | <u>Zupa kalafiorowa</u>    | 400 g | marchew, pietruszka, ziemniaki, kalafior, koper, por, seler, przyprawy. |
| <u>Ziemniaki</u>                       | 200 g |  | <u>Winogrona / Gruszka</u> |       |   |
| <u>Surówka z selera i brzoskwini</u>   | 100 g | seler, brzoskwinia, jogurt naturalny, przyprawy.         |                            |       |   |
| <u>Kompot wieloowocowy / lemoniada</u> |       | mieszanka owoców, cytryna, pomarańcza.                   |                            |       |   |

CZWARTEK 12.09.24

I DANIE

II DANIE

| Danie:                                    | Waga: | Składniki:   | Danie:                              | Waga: | Składniki:   |
|---|-------|--|-------------------------------------|-------|--|
| <u>Kotlet mielony pieczony</u>            | 120 g | mięso wieprzowe, bułka tarta, pszenna, jajko, pietruszka, cebula, przyprawy. | <u>Krem z marchewki z grzankami</u> | 400 g | marchew, por, cebula, pietruszka, masło, oliwa, przyprawy, grzanki pszenno-żytnie. |
| <u>Ziemniaki</u>                          | 200 g |  | <u>Mix orzechów / Banan</u>         |       |  |
| <u>Mini marchewka</u>                     | 100 g | marchewka, masło.  |                                     |       |  |
| <u>Kompot wieloowocowy/woda z cytryną</u> |       | mieszanka owocowa, miód, cytryna.  |                                     |       |  |

PIĄTEK 13.09.24

I DANIE

II DANIE

| Danie:                             | Waga: | Składniki:   | Danie:                            | Waga: | Składniki:  |
|------------------------------------|-------|--|-----------------------------------|-------|---|
| <u>Miruna smażona</u>              | 120 g | miruna, jajko, mąka, bułka tarta, olej, przyprawy. | <u>Zupa zacierkowa</u>            | 400 g | marchew, pietruszka, por, seler, przyprawy, natka pietruszki, mąka pszenna. |
| <u>Ryż brązowy</u>                 | 200 g |  | <u>Wafle z czekoladą / Jabłka</u> |       |   |
| <u>Surówka z kapusty kwaszonej</u> | 100 g | kapusta kwaszona, jabłko, marchew, oliwa.          |                                   |       |   |
| <u>Kompot wieloowocowy / Mięta</u> | 150 g |  |                                   |       |   |