

# Jadłospis dla uczniów



Tydzień: **16 września** - **20 września**

**16.09.24**

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Makaron tagliatelle ze szpinakiem i łososem</u>	250 g	makaron tagliatelle, <b>łosoś</b> , ser feta, serek <b>śmietankowy</b> , szpinak, nasiona słonecznika.
<u>Salatka z rukoli i pomidorkami</u>	80 g	rukola, pomidorki koktajlowe, sos winegret.
<u>Kompot wieloowocowy / Sok jabłkowy</u>	150 g	mieszanka owoców / sok jabłkowy
<u>Kapuśniak z kwaszonej kapusty</u>	350 g	seler, por, cebula, przyprawy, marchew, kapusta kwaszona, wędzonka, ziemniaki, przyprawy.
<u>Deser warstwowy</u>	200 g	jogurt naturalny, ryż preparowany, mus truskawkowy, bakalie.

**WTOREK 17.09.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Bitka wieprzowa w sosie własnym</u>	120 g	szynka, cebula, marchew, pietruszka, przyprawy.
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Buraczki tarte</u>	90 g	
<u>Kompot wieloowocowy</u>	150 g	mieszanka owoców, miód.

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa pieczarkowa z makaronem</u>	350 g	seler, por, cebula, makaron pszenny, marchew, pieczarki, <b>śmietana</b> , przyprawy.
<u>Arbuz / Banan</u>		

**ŚRODA 18.09.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Ratatouille z warzywami i serem</u>	250 g	cebula, pomidory, cukinia, bakłażan, natka pietruszki, papryka przyprawy, czosnek, ser żółty.
<u>Kasza bulgur</u>	200 g	
<u>Kompot wieloowocowy / Sok porzeczkowy</u>	150 g	mieszanka owoców, miód.

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krem z dyni z groszkiem ptysiowym</u>	350 g	seler, por, cebula, dynia, marchew, <b>śmietana</b> , groszek ptysiowy, przyprawy.
<u>Winogrona / Śliwki</u>		

**CZWARTEK 19.09.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Nuggetsy z kurczaka</u>	120 g	filet z kurczaka, jajka, mąka, płatki kukurydziane, olej.
<u>Ryż biały</u>	200 g	
<u>Surówka z kapusty pekińskiej</u>	90 g	marchewka, kapusta pekińska, kukurydza, papryka czerwona, sos jogurtowo-czosnkowym..
<u>Kompot wiśniowy</u>	150 g	wiśnie, miód.

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Krupnik z kaszy jęczmiennej</u>	350 g	ziemniaki, kasza jęczmienna, por, seler, marchewka, pietruszka, przyprawy.
<u>Gruszka / Mix owoców suszonych</u>		

**PIĄTEK 20.09.24**

**I DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Kotlet z cukini</u>	100 g	cukinia, marchew, kasza jaglana, cebula, czosnek, natka, jajko
<u>Ziemniaki</u>	200 g	
<u>Salata z sosoem winegret</u>	60 g	mix sałat, oliwa, przyprawy
<u>Sok pomarańczowy / Mięta</u>	150 g	

**II DANIE**

Danie:	Waga:	Składniki:
<u>Zupa z soczewicy</u>	350 g	soczewica por, seler, oliwa, czosnek, przyprawy, ziemniaki, koncentrat pomidorowy.
<u>Acitemel / Biszkopty</u>		