Alergeny zostały wyróżnione na jadłospisie poprzez **podkreślenie.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **16.06.2025 Poniedziałek** | **17.06.2025 Wtorek** | **18.06.2025 Środa** |
| Obiad  **Barszcz czerwony z jajkiem i ziemniakami**  300ml  Składniki: 180 ml woda, 35 g ziemniaki, 30 g burak, 25 g **jaja** kurze całe, 25 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g skrzydło indyka, 10 g cebula, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 7 g botwinka, 5 g koncentrat barszczu czerwonego(zagęszczony sok z buraków ćwikłowych (57%), woda, cukier, sól, kwas cytrynowy, warzywa i ekstrakty warzywne (zawierają **seler**), przyprawy i ekstrakty przypraw), 3 g koperek, 2 g olej rzepakowy, 0 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g majeranek  **Pierogi z truskawkami** 210 g  Składniki: truskawki, mąka **pszenna**, woda, cukier  **Olej rzepakowy** 5 g  **Serek twarogowy, homogenizowany, waniliowy** 20 g  Składniki: **mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych  **Migdały płatki** 3 g  **Woda z arbuzem**  200g  Składniki: 180 ml woda, 20 g arbuz  **Brzoskwinia "ufo"** | Obiad  **Zupa chłopska z zacierką**  300ml  Składniki: 180 ml woda, 75 g kapusta biała, 70 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g makaron dwujajeczny z semoliny, gotowany(semolina z **pszenicy** twardej, **jaja**), 10 g skrzydło indyka, 10 g polędwica z piersi kurczaka, 10 g olej rzepakowy, 5 g natka pietruszki, 0 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie  **Polędwiczki wieprzowe z sosem żurawinowym, ziemniaki, surówka z buraczków i jabłka**  380g  Składniki: 180 g ziemniaki, 80 g wieprzowina polędwica, 50 g burak, woda 50ml, żurawina suszona 5 g, 20 g jabłko, 5 g olej rzepakowy, 2 g mąka **pszenna**, typ 450, mąka kukurydziana 5 g, 2 g cebula, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g majeranek, 0 g czosnek  **Kompot owocowy**  200ml  Składniki: 180 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier  **Kiwi** | Obiad  **Zupa jarzynowa z makaronem**  300ml  Składniki: 180 ml woda, 50 g bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony(kalafior, fasola szparagowa, marchew, kapusta brukselska, groch zielony), 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, **seler**, pietruszka, por), 25 g makaron **pszenny** czterojajeczny, gotowany(mąka z **pszenicy**, **jaja**), 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 5 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g czosnek, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz  **Kluski śląskie** 120 g  Składniki: ziemniaki, skrobia ziemniaczana, **jaja** kurze, sól, olej rzepakowy  **Gulasz wołowy**  125g  Składniki: 80 g wołowina polędwica, 50 ml woda, 15 g cebula, 8 g olej rzepakowy, 0 g skrobia ziemniaczana, 0 g mąka kukurydziana, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g czosnek  **Ogórek małosolny** 80 g  **Woda z truskawką**  200ml  Składniki: 200 ml woda, 15 g truskawki  **Serek waniliowy** 80 g  Składniki: **mleko**, śmietanka, cukier, naturalny aromat waniliowy, kultury bakterii mlekowych |
| Energia: 604 kcal Białko: 19.4 g Tłuszcze: 17.5 g Węglowodany: 83.6 g | Energia: 600 kcal Białko: 31.9 g Tłuszcze: 21.8 g Węglowodany: 58.4 g | Energia: 548 kcal Białko: 30.6 g Tłuszcze: 22.4 g Węglowodany: 52.6 g |