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

**JADŁOSPIS szkolny 24-26.06.2025**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **24.06.2025 Wtorek** | **25.06.2025 Środa** | **26.06.2025 Czwartek** |
| Obiad**Zupa szczawiowa z jajkiem**  300mlSkładniki: 180 ml woda, 40 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, **seler**, pietruszka, por), 40 g ziemniaki, 40 g szczaw, 20 g **jaja** kurze całe, 15 g śmietana 12% (z **mleka**), 10 g skrzydło indyka, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g czosnek**Naleśniki z serem** 225 gSkładniki: ser twarogowy drobno mielony, woda, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, **mleko** 2%, cukier, sól.**Mus truskawkowy**  30gSkładniki: 30 g truskawki, 4 g cukier**Orzechy włoskie** 1 g**Kompot wiśniowy**  200mlSkładniki: 180 ml woda, 45 g wiśnie bez pestek, mrożone**Jabłko** | Obiad**Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym** 300mlSkładniki: 180 ml woda, 50 g kalafior, 40 g ziemniaki, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, **seler**, pietruszka, por), 15 g skrzydło indyka, 10 g pietruszka, korzeń, 10 g **seler** korzeniowy, 10 g groszek ptysiowy(**pszenica**), 5 g por, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g gałka muszkatołowa, 0 g tymianek**Ziemniaki gotowane**  175gSkładniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała**Potrawka z kurczaka**  160gSkładniki: 80 g mięso z piersi kurczaka, bez skóry, 70 ml bukiet warzyw na parze(marchew, kalafior, brokół), 40 ml woda, 10 g olej rzepakowy, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 3 g cebula, 3 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g sól biała, 0 g pieprz**Woda z miętą**  200mlSkładniki: 200 ml woda, 0 g mięta**Mieszanka studencka**Składniki: rodzynki 62 % (rodzynki 99,5 %, olej słonecznikowy) **orzechy** **nerkowca** łuskane 18 % **orzechy** **laskowe** łuskane 11 % **migdały** łuskane 9 % | Obiad**Zupa ogórkowa z ziemniakami**  300mlSkładniki: 180 ml woda, 75 g ziemniaki, 40 g ogórek kiszony, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona(marchew, **seler**, pietruszka, por), 12 g skrzydło indyka, 10 g śmietana 18% (z **mleka**), 4 g natka pietruszki, 3 g wieprzowina żeberka, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, czosnek**Makaron pszenny czterojajeczny** 60 gSkładniki: mąka z **pszenicy**, **jaja****Klopsy wieprzowe w sosie pomidorowym**  120gSkładniki: 80 g wieprzowina łopatka, 5 g cebula, 5 g bułka tarta(mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka **pszenna** typ 500, z witaminami, 5 g **jaja** kurze całe, 4 g koncentrat pomidorowy, 30%, 2 g olej rzepakowy, 0 ml woda, 0 g sól biała, 0 g pieprz**Bukiet warzyw na parze(seler)** 80 gSkładniki: marchew, kalafior, brokół**Lemoniada** 200mlSkładniki: 200 ml woda, 2 g mięta, 10 g cytryna**Brzoskwinia** |
| Energia: 606 kcal Białko: 16.6 g Tłuszcze: 23.5 g Węglowodany: 78.6 g | Energia: 535 kcal Białko: 27.6 g Tłuszcze: 17.7 g Węglowodany: 58.8 g | Energia: 607 kcal Białko: 29.3 g Tłuszcze: 14.1 g Węglowodany: 87.1 g |