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**  300ml  Składniki: 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 g  Składniki: ser twarogowy drobno mielony, woda, mąka **pszenna**, **jaja**, olej rzepakowy, **mleko** 2%, cukier, sól.  **Mus truskawkowy**  30g  Składniki: 30 g truskawki, 4 g cukier  **Orzechy włoskie** 1 g  **Kompot wiśniowy**  200ml  Składniki: 180 ml woda, 45 g wiśnie bez pestek, mrożone  **Jabłko** | Obiad  **Krem z białych warzyw z groszkiem ptysiowym** 300ml  Składniki: 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**  175g  Składniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała  **Potrawka z kurczaka**  160g  Składniki: 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**  200ml  Składniki: 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**  300ml  Składniki: 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 g  Składniki: mąka z **pszenicy**, **jaja**  **Klopsy wieprzowe w sosie pomidorowym**  120g  Składniki: 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 g  Składniki: marchew, kalafior, brokół  **Lemoniada** 200ml  Składniki: 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 |