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

**Jadłospis Szkoła Lato w mieście 14-18.07.2025**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **14.07.2025 Poniedziałek** | **15.07.2025 Wtorek** | **16.07.2025 Środa** | **17.07.2025 Czwartek** | **18.07.2025 Piątek** |
| Obiad**Zupa wiejska**  300mlSkładniki: 180 ml woda, 50 g ziemniaki, gotowane w wodzie, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g boczek wędzony bez kości, 10 g kapusta włoska, 6 g skrzydło indyka, 4 g natka pietruszki, 1 g sól biała, 1 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g czosnek**Kluski leniwe z masłem**  210gSkładniki: 100 g ser twarogowy półtłusty (z **mleka**), 60 g mąka **pszenna**, typ 450, 35 g **jaja** kurze całe, 10 g masło ekstra (z **mleka**), 3 g cukier, 0 g sól biała**Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem naturalnym**  100gSkładniki: 95 g marchew, 20 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii), 10 g jabłko**Woda z pomarańczą**  200mlSkładniki: 200 ml woda, 40 g pomarańcza**Brzoskwinia+ Ciastka** | Obiad**Zupa brokułowa**  300mlSkładniki: 180 ml woda, 50 g brokuły, mrożone, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 10 g makaron **pszenny** czterojajeczny (mąka z **pszenicy**, **jaja**), 10 g skrzydło indyka, 3 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g czosnek**Ziemniaki gotowane**  175gSkładniki: 250 g ziemniaki, 0 g sól biała**Gołąbki bez zawijania**  120gSkładniki: 80 g mięso mielone wieprzowo- wołowe (mięso wieprzowe 55%, mięso wołowe 45%.), 30 ml woda, 10 g kapusta biała, 10 g koncentrat pomidorowy, 30%, 8 g **jaja** kurze całe, 5 g bułka tarta (mąka **pszenna**, sól, drożdże), 5 g mąka kukurydziana, 5 g skrobia ziemniaczana, 2 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g czosnek, 0 g ziele angielskie, 0 g liść laurowy**Surówka z ogórka zielonego, rzodkiewki i szczypiorku**  100gSkładniki: 60 g ogórek, 30 g rzodkiewka, 10 g szczypiorek, 5 g olej rzepakowy**Kompot z owoców mieszanych**  200mlSkładniki: 160 ml woda, 45 g mieszanka owocowa, mrożona, 5 g cukier**Banan+ Soczek** | Obiad**Zupa ogórkowa z ziemniakami**  300mlSkładniki: 180 ml woda, 60 g ziemniaki, 45 g ogórek kiszony, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 12 g śmietana 18% (z **mleka**), 10 g skrzydło indyka, 4 g natka pietruszki, 3 g wieprzowina żeberka, 0 g czosnek, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Mix kasz (pszenica)** 50 g**Gulasz wieprzowy z szynki w sosie własnym**  140gSkładniki: 85 g wieprzowina szynka surowa, 58 ml woda, 6 g cebula, 6 g mąka **pszenna**, typ 450, 5 g olej rzepakowy, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g czosnek**Bukiet warzyw na parze(seler)** 80 gSkładniki: marchew, kalafior, brokół**Lemoniada** 200 gSkładniki: 180 ml woda, 40 g cytryna, 5 g cukier**Pomarańcza+ Jogurt pitny** | Obiad**Krupnik z ziemniakami**  300mlSkładniki: 180 ml woda, 30 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), 30 g ziemniaki, 15 g kasza **jęczmienna**, perłowa, 10 g skrzydło indyka, 5 g natka pietruszki, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g czosnek, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie**Makaron pszenny czterojajeczny** 60 gSkładniki: mąka z **pszenicy**, **jaja****Schab duszony w sosie pieczarkowym**  110gSkładniki: 80 g wieprzowina schab surowy bez kości, 10 g pieczarki świeże, 10 g olej rzepakowy, 6 g cebula, 5 g mąka kukurydziana, 5 g skrobia ziemniaczana, 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g czosnek**Surówka mix sałat w sosie jogurtowym**  100gSkładniki: 100 g sałata, 10 g jogurt naturalny, 2% tłuszczu (**mleko** pasteryzowane, żywe kultury bakterii)**Kompot truskawkowy**  200mlSkładniki: 180 ml woda, 40 g truskawki, mrożone**Kiwi+ Migdały płatki** | Obiad**Krem warzywny z grzankami**  300mlSkładniki: 180 ml woda, 70 g włoszczyzna krojona w paski, mrożona (marchew, **seler**, pietruszka, por), brokuł, kalafior,15 g skrzydło indyka, 10 g grzanki (**pszenica**), 0 g sól biała, 0 g pieprz, 0 g liść laurowy, 0 g ziele angielskie, 0 g czosnek**Puree ziemniaczane**  150gSkładniki: 200 g ziemniaki, 3 ml **mleko** krowie, 2% tłuszczu, 2 g masło ekstra (z **mleka**), 0 g sól biała**Paluszki rybne pieczone**  100gSkładniki: 120 g paluszki **rybne** mrożone (**pszenica**, **ryba**)**Surówka z kapusty kiszonej z marchewką**  150gSkładniki: 90 g kapusta kiszona (kapusta biała, marchew, sól), 55 g marchew, 20 g cebula, 7 g olej rzepakowy**Woda smakowa z miętą**  200mlSkładniki: 200 ml woda, 20 g pomarańcza, 10 g cytryna, 0 g mięta**Owoc** |
| Energia: 608 kcal Białko: 33.9 g Tłuszcze: 20.1 g Węglowodany: 69.5 g | Energia: 601 kcal Białko: 25.2 g Tłuszcze: 20.9 g Węglowodany: 69.6 g | Energia: 521 kcal Białko: 28.4 g Tłuszcze: 13.6 g Węglowodany: 66.9 g | Energia: 596 kcal Białko: 31.5 g Tłuszcze: 17.2 g Węglowodany: 74.8 g | Energia: 565 kcal Białko: 23.5 g Tłuszcze: 23.7 g Węglowodany: 56 g |