

## JADŁOSPIS 15 - 19 kwietnia 2023

Poniedziałek 15.04.      **609 kcal**

Zupa koperkowa z makaronem (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**  
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, jajko** sadzone(120g) zawiera alergeny: **jaja,**  
fasola szparagowa gotowana na parze(100g), kompot (200 ml)

Wtorek 16.04.      **612 kcal**

Krupnik (330g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**  
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, kotlet schabowy(80g) zawiera alergeny: gluten,**  
**jaja,**  
kapusta gotowana(100g) zawiera alergeny: **gluten, mleko,**  
kompot (200 ml)

Środa 17.04.      **618 kcal**

Zupa pomidorowa z ryżem(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**  
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, paluszki rybne(120g) zawiera alergeny: rybę,**  
**gluten,**  
surówka z kiszzonego ogórka(100g), kompot (200 ml)

Czwartek 18.04.      **621 kcal**

Rosół z makaronem (330g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**  
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, gotowane podudzie z kurczaka(150g),**  
buraczki z jabłkiem(100g), kompot (200 ml)

Piątek 19.04.      **632 kcal**

Zupa kaszubska z ziemniakami i mięsem(330g) zawiera alergeny: **seler, soję, gluten,**  
Racuchy z jabłkami (130g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,**  
kompot (200 ml)

*Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce*

## JADŁOSPIS 22 -26 kwietnia 2024

Poniedziałek 22.04.      **616 kcal**

Zupa wielowarzywna z ziemniakami(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**  
Risotto z mięsem i warzywami (200g), kompot (200 ml)

Wtorek 23.04.      **612 kcal**

Zupa kalafiorowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**  
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, brizol(120g) zawiera alergeny: gluten, jaja,**  
Marchewka z groszkiem duszona(100g) zawiera alergeny: **gluten, mleko,**  
kompot (200 ml)

Środa 24.04.      **609 kcal**

Zupa pomidorowa z ryżem (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**  
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, paluszki rybne(110g) zawiera alergeny: rybę,**  
**gluten,**  
surówka z kiszonej kapusty(100g), kompot (200 ml)

Czwartek 25.04.      **603 kcal**

Barszcz biały z ziemniakami(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**  
ryż(100g), pulpety w sosie pomidorowym(130g) zawiera alergeny: **jaja, gluten,**  
Ogórek kiszony(100g), kompot (200 ml)

Piątek 26.04.      **624 kcal**

Zupa gulaszowa z ziemniakami i mięsem (300g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**  
Bułki na parze z koktajlem truskawkowym(140g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,**  
kompot (200 ml)

*Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce*

## JADŁOSPIS 29 - 30 kwietnia 2024

Poniedziałek 29.04.      **607 kcal**

Zupa jarzynowa z ziemniakami(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**  
Lazania z mięsem (250g) zawiera alergeny: **gluten, mleko,** kompot (200 ml)

Wtorek 30.04.      **610 kcal**

Barszcz czerwony ziemniakami(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**  
Fasolka po bretońsku(320g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**  
Chleb pszenno-żytni(30g) zawiera alergeny: **gluten,**  
kompot (200 ml)

2024-04-15 - poniedziałek

Białko: 24,7557646, Tłuszcz: 29,089129, Węglowodany: 78,0075302, KCal: 609,337634

Obiad

**Białko: 24,7557646, Tłuszcz: 29,089129, Węglowodany: 78,0075302, KCal: 609,337634**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Zupa koperkowa

Białko: 1,571, Tłuszcz: 0,525, Węglowodany: 4,507, KCal: 20,99

Makaron, gotowany

Białko: 4,9, Tłuszcz: 0,98, Węglowodany: 30,94, KCal: 151,2

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Fasola szparagowa, gotowana na parze

Białko: 2,9, Tłuszcz: 6,9, Węglowodany: 10,3, KCal: 97

Jaja sadzone

Białko: 9,9, Tłuszcz: 14,2, Węglowodany: 0,6, KCal: 168

## 2024-04-16 - wtorek

**Białko: 23,5305714285714, Tłuszcz: 23,7779428571429, Węglowodany: 86,7082857142857, KCal: 612,257142857143**

**Obiad**

**Białko: 23,5305714285714, Tłuszcz: 23,7779428571429, Węglowodany: 86,7082857142857, KCal: 612,257142857143**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Krupnik z kaszy jęczmiennej

Białko: 1,5, Tłuszcz: 0,9, Węglowodany: 7,4, KCal: 40

Kotlet schabowy panierowany, smażony

Białko: 29,795, Tłuszcz: 30,883, Węglowodany: 17,54, KCal: 461,25

Kapusta biała, gotowana

Białko: 2,4, Tłuszcz: 7,05, Węglowodany: 10,65, KCal: 103,5

## 2024-04-17 - środa

**Białko: 26,026579641532, Tłuszcz: 24,5945630512358, Węglowodany: 83,0931539354433, KCal: 618,426179821982**

**Obiad**

**Białko: 26,026579641532, Tłuszcz: 24,5945630512358, Węglowodany: 83,0931539354433, KCal: 618,426179821982**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Zupa pomidorowa z ryżem

Białko: 2,0886, Tłuszcz: 2,0479, Węglowodany: 6,4667, KCal: 48,042

Paluszki z ryby

Białko: 11,858, Tłuszcz: 9,071, Węglowodany: 10,01, KCal: 166,46

Surówka z ogórka kiszzonego

Białko: 0,26, Tłuszcz: 2,08, Węglowodany: 2,195, KCal: 26,78

## 2024-04-18 - czwartek

**Białko: 34,8592574257426, Tłuszcz: 24,8170297029703, Węglowodany: 72,6121287128713, KCal: 620,860891089109**

**Obiad**

**Białko: 34,8592574257426, Tłuszcz: 24,8170297029703, Węglowodany: 72,6121287128713, KCal: 620,860891089109**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Rosół z makaronem

Białko: 6,61, Tłuszcz: 0,584, Węglowodany: 18,354, KCal: 100,34

Buraki z jabłkami

Białko: 1,5, Tłuszcz: 3,3, Węglowodany: 10,3, KCal: 70

Udko pieczone

Białko: 16,4, Tłuszcz: 12,7, Węglowodany: 0,1, KCal: 179

## 2024-04-19 - piątek

**Białko: 18,276919447842, Tłuszcz: 17,907219989516, Węglowodany: 107,500754848856, KCal: 632,259986021317**

**Obiad**

**Białko: 18,276919447842, Tłuszcz: 17,907219989516, Węglowodany: 107,500754848856, KCal: 632,259986021317**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Zupa kaszubska

Białko: 3,578, Tłuszcz: 3,18, Węglowodany: 8,026, KCal: 71,06

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Racuchy z jabłkami

Białko: 6,281, Tłuszcz: 7,665, Węglowodany: 45,15, KCal: 269,74

**2024-04-22 - poniedziałek**

**Białko: 19,466222222222, Tłuszcz: 24,816666666667, Węglowodany: 88,283333333333, KCal: 615,946666666667**

**Obiad**

**Białko: 19,466222222222, Tłuszcz: 24,816666666667, Węglowodany: 88,283333333333, KCal: 615,946666666667**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Zupa wielowarzywna

Białko: 2,1853, Tłuszcz: 2,0145, Węglowodany: 9,1995, KCal: 57,621

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Risotto z mięsem i warzywami

Białko: 6,6, Tłuszcz: 10, Węglowodany: 18,3, KCal: 185

**2024-04-23 - wtorek**

**Białko: 33,259857635893, Tłuszcz: 21,4600215703192, Węglowodany: 83,4801509922347, KCal: 611,947929249353**

**Obiad**

**Białko: 33,259857635893, Tłuszcz: 21,4600215703192, Węglowodany: 83,4801509922347, KCal: 611,947929249353**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Zupa kalafiorowa

Białko: 2,2441, Tłuszcz: 0,6541, Węglowodany: 7,2322, KCal: 38,015

Makaron, gotowany

Białko: 4,9, Tłuszcz: 0,98, Węglowodany: 30,94, KCal: 151,2

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Bryzol smażony

Białko: 27,4, Tłuszcz: 18,432, Węglowodany: 1,515, KCal: 280,78

Marchewka z groszkiem, duszona

Białko: 1,7, Tłuszcz: 3,1, Węglowodany: 10,7, KCal: 64

**2024-04-24 - środa**

**Białko: 24,9881226429489, Tłuszcz: 23,5255491595356, Węglowodany: 85,0298646706168, KCal: 608,837154691215**

**Obiad**

**Białko: 24,9881226429489, Tłuszcz: 23,5255491595356, Węglowodany: 85,0298646706168, KCal: 608,837154691215**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Zupa pomidorowa z ryżem

Białko: 2,0886, Tłuszcz: 2,0479, Węglowodany: 6,4667, KCal: 48,042

Ziemniaki puree

Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90

Surówka z kwaszonej kapusty

Białko: 1,065, Tłuszcz: 5,29, Węglowodany: 9,259, KCal: 79,85

Paluszki z ryby

Białko: 11,858, Tłuszcz: 9,071, Węglowodany: 10,01, KCal: 166,46

**2024-04-25 - czwartek**

**Białko: 25,4912007168459, Tłuszcz: 16,4628809788654, Węglowodany: 97,160946112965, KCal: 603,420189098999**

**Obiad**

**Białko: 25,4912007168459, Tłuszcz: 16,4628809788654, Węglowodany: 97,160946112965, KCal: 603,420189098999**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Ryż gotowany

Białko: 2,4, Tłuszcz: 0,3, Węglowodany: 28,4, KCal: 124

Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane

Białko: 22,7579, Tłuszcz: 14,4998, Węglowodany: 15,8047, KCal: 276,845

Sos pomidorowy

Białko: 2,175, Tłuszcz: 0,18, Węglowodany: 5,45, KCal: 29,7

Ogórek kwaszony

Białko: 1, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 1,9, KCal: 11

Barszcz biały

Białko: 8,923, Tłuszcz: 8,763, Węglowodany: 31,1, KCal: 225,15

**2024-04-26 - piątek**

**Białko: 25,6834090909091, Tłuszcz: 18,2677272727273, Węglowodany: 95,5361363636364, KCal: 623,788636363636**

**Obiad**

**Białko: 25,6834090909091, Tłuszcz: 18,2677272727273, Węglowodany: 95,5361363636364, KCal: 623,788636363636**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Kluski na parze

Białko: 7,5, Tłuszcz: 7,75, Węglowodany: 47,5, KCal: 290

Zupa gulaszowa

Białko: 24,89, Tłuszcz: 14,06, Węglowodany: 11,89, KCal: 257,3

koktajl truskawkowy

Białko: 2,135, Tłuszcz: 6,1, Węglowodany: 17,7, KCal: 128,7

**2024-04-29 - poniedziałek**

**Białko: 26,8582222222222, Tłuszcz: 16,1356666666667, Węglowodany: 97,3883333333333, KCal: 607,406666666667**

**Obiad**

**Białko: 26,8582222222222, Tłuszcz: 16,1356666666667, Węglowodany: 97,3883333333333, KCal: 607,406666666667**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Zupa jarzynowa zabieleną

Białko: 2,1853, Tłuszcz: 2,0145, Węglowodany: 9,1995, KCal: 57,621

Lazania z mięsem, zapiekanka

Białko: 9,36, Tłuszcz: 5,145, Węglowodany: 20,775, KCal: 164,3

**2024-04-30 - wtorek**

**Białko: 34,9307301674756, Tłuszcz: 13,3114454064454, Węglowodany: 113,173003384494, KCal: 629,367231798505**

**Obiad**

**Białko: 34,9307301674756, Tłuszcz: 13,3114454064454, Węglowodany: 113,173003384494, KCal: 629,367231798505**

Kompot owocowy

Białko: 0,84, Tłuszcz: 0,31, Węglowodany: 25,09, KCal: 92,4

Barszcz czerwony zabieleny

Białko: 2,972, Tłuszcz: 1,382, Węglowodany: 11,953, KCal: 57,84

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Chleb pszenno-żytni

Białko: 2,07, Tłuszcz: 0,39, Węglowodany: 16,2, KCal: 73,5

Fasola po bretońsku

Białko: 9,9578, Tłuszcz: 3,575, Węglowodany: 16,6376, KCal: 123,296