

JADŁOSPIS 6 – 10 maja

Poniedziałek 6.05.

671 kcal

Żurek z ziemniakami i białą kiełbasą(300 g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten, soję,**
Pierogi z serem na słodko(160g) zawiera alergeny: **gluten, mleko, jaja,**
kompot (200 ml)

Wtorek 7.05.

619 kcal

Zupa koperkowa z ryżem(330g) zawiera alergeny: **mleko, seler,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko,**
kotlet z piersi kurczaka(100g) zawiera alergeny: **jaja, gluten,**
surówka z marchewki i jabłek (100g),
kompot (200 ml)

Środa 8.05.

609 kcal

Zupa brokułowa z makaronem (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**
Gołąbki po hiszpańsku w sosie pomidorowym(360g) zawiera alergeny: **gluten,**
kompot (200 ml)

Czwartek 9.05.

622 kcal

Zupa wielowarzywna z ziemniakami (330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**
Ryż (100g), pulpety w sosie pomidorowym(120g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,**
sałata z oliwą z oliwek(60g), kompot (200 ml)

Piątek 10.05.

656 kcal

Zupa pomidorowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, paluszki rybne(90g) zawiera alergeny: rybę, gluten,**
surówka z ogórka kiszzonego(100g), kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 13 - 17 maja

Poniedziałek 13.05. **626 kcal**

Zupa ogórkowa z ziemniakami(330g) zawiera alergeny: **mleko, seler,**
Spaghetti z mięsem i sosem bolońskim(230g) zawiera alergeny: **gluten,**
kompot (200 ml)

Piątek 17.05. **627 kcal**

Zupa węgierska z ziemniakami i mięsem (300g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
Makaron z serem(230g) zawiera alergeny: **gluten, mleko,** kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 20 - 24 maja

Poniedziałek 20.05. **601 kcal**

Zupa grysikowa (330g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Ryż(100g), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym (250g),
kompot (200 ml)

Wtorek 21.05. **617 kcal**

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

Środa 22.05. **601 kcal**

Barszcz czerwony z ziemniakami(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
kasza(100g) zawiera alergeny: **gluten**, ogórek kiszony(100g),
gulasz wieprzowy(100g) zawiera alergeny: **gluten**,
kompot (200 ml)

Czwartek 23.05. **642 kcal**

Zupa kalafiorowa z ryżem (330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, sznycel(80g) zawiera alergeny: **jaja, gluten**,
marchewki juniorki(80g), kompot (200 ml)

Piątek 24.05. **620 kcal**

Zupa gulaszowa z ziemniakami i mięsem(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Naleśniki z dżemem brzoskwiniowym (170 g) zawiera alergeny: **gluten, mleko, jaja**,
kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 27 - 29 maja

Poniedziałek 27.05. **610 kcal**

Barszcz biały z ziemniakami(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**
Risotto z mięsem i warzywami(220g), kompot (200 ml)

Wtorek 28.05. **608 kcal**

Rosół z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko,** podudzie z kurczaka pieczone(140g),
surówka z sałaty pekińskiej z marchewką(100g), kompot (200 ml)

Środa 29.05. **667 kcal**

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

RAPORT SZCZEGÓŁOWY

2024-05-06 - poniedziałek

Białko: 24,0838714733542, Tłuszcz: 21,0807993730408, Węglowodany: 89,2952507836991, KCal: 630,05078369906

Obiad

Białko: 24,0838714733542, Tłuszcz: 21,0807993730408, Węglowodany: 89,2952507836991, KCal: 630,05078369906

Żurek z ziemniakami i kielbasą

Białko: 5,526, Tłuszcz: 3,662, Węglowodany: 15,418, KCal: 110,64

Pierogi z serem twarogowym

Białko: 11,37, Tłuszcz: 11,1, Węglowodany: 26,99, KCal: 252,3

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

2024-05-07 - wtorek

Białko: 28,8130543585484, Tłuszcz: 19,5518534863195, Węglowodany: 93,7580935569285, KCal: 618,817740511915

Obiad

Białko: 28,8130543585484, Tłuszcz: 19,5518534863195, Węglowodany: 93,7580935569285, KCal: 618,817740511915

Zupa koperkowa

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

Ryż gotowany

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

Ziemniaki puree

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

Surówka z marchwi i jabłek

Białko: 1,491, Tłuszcz: 0,4726, Węglowodany: 23,0588, KCal: 81,311

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Kotlety z kurczaka panierowane, smażone

Białko: 19,8, Tłuszcz: 15,8, Węglowodany: 7,6, KCal: 249

2024-05-08 - środa

Białko: 20,6894307675883, Tłuszcz: 28,1064544678125, Węglowodany: 77,2558947368421, KCal: 608,939577239244

Obiad

Białko: 20,6894307675883, Tłuszcz: 28,1064544678125, Węglowodany: 77,2558947368421, KCal: 608,939577239244

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa brokułowa

Białko: 5,022, Tłuszcz: 2,612, Węglowodany: 3,4, KCal: 52,33

Makaron, gotowany

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

Gołąbki z mięsem i ryżem, w sosie pomidorowym

Białko: 4,6964, Tłuszcz: 8,1427, Węglowodany: 12,0408, KCal: 131,446

2024-05-09 - czwartek

Białko: 22,2166554236543, Tłuszcz: 19,7330981722254, Węglowodany: 96,3925106463162, KCal: 622,178562276239

Obiad

Białko: 22,2166554236543, Tłuszcz: 19,7330981722254, Węglowodany: 96,3925106463162, KCal: 622,178562276239

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa jarzynowa zabieleną

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

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

Salata zielona z oliwą z oliwek

Białko: 1,5274, Tłuszcz: 12,9182, Węglowodany: 3,1639, KCal: 127,542

Pulpety z mięsa mieszanego, gotowane

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

Sos pomidorowy

Białko: 0,8, Tłuszcz: 0,2, Węglowodany: 3,3, KCal: 14

2024-05-10 - piątek

Białko: 23,315570919757, Tłuszcz: 21,2111952650325, Węglowodany: 101,354680494448, KCal: 656,74737062644

Obiad

Białko: 23,315570919757, Tłuszcz: 21,2111952650325, Węglowodany: 101,354680494448, KCal: 656,74737062644

Ziemniaki puree

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

Surówka z ogórka kiszzonego

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

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Paluszki z ryby

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

Zupa pomidorowa z makaronem

Białko: 4,37, Tłuszcz: 2,53, Węglowodany: 19,66, KCal: 109,3

2024-05-13 - poniedziałek

Białko: 17,5638791763792, Tłuszcz: 19,604897047397, Węglowodany: 99,242196969697, KCal: 626,299572649573

Obiad

Białko: 17,5638791763792, Tłuszcz: 19,604897047397, Węglowodany: 99,242196969697, KCal: 626,299572649573

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa ogórkowa

Białko: 1,6543, Tłuszcz: 2,2571, Węglowodany: 7,3065, KCal: 54,238

Ziemniaki

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

Makaron, sos pomidorowy, mięso mielone

Białko: 7,46, Tłuszcz: 8,148, Węglowodany: 26,546, KCal: 205,26

2024-05-17 - piątek

Białko: 31,1934090909091, Tłuszcz: 20,8177272727273, Węglowodany: 83,3361363636364, KCal: 627,688636363636

Obiad

Białko: 31,1934090909091, Tłuszcz: 20,8177272727273, Węglowodany: 83,3361363636364, KCal: 627,688636363636

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa węgierska

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

Ziemniaki

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

Makaron z serem

Białko: 6,5, Tłuszcz: 5,2, Węglowodany: 17,3, KCal: 141

2024-05-20 - poniedziałek

Białko: 37,6300868127325, Tłuszcz: 15,915128152129, Węglowodany: 85,4569972834111, KCal: 601,082599066911

Obiad

Białko: 37,6300868127325, Tłuszcz: 15,915128152129, Węglowodany: 85,4569972834111, KCal: 601,082599066911

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Zupa grysikowa

Białko: 1,612, Tłuszcz: 0,427, Węglowodany: 5,945, KCal: 24,63

Ryż gotowany

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

Sos słodko-kwaśny

Białko: 1,4, Tłuszcz: 0,245, Węglowodany: 18,065, KCal: 77,55

Filet z kurczaka, duszony

Białko: 35,6, Tłuszcz: 16,98, Węglowodany: 0,01, KCal: 294,1

2024-05-21 - wtorek

Białko: 23,1692854336466, Tłuszcz: 22,3607817176752, Węglowodany: 88,8759111822447, KCal: 617,081340737727

Obiad

Białko: 23,1692854336466, Tłuszcz: 22,3607817176752, Węglowodany: 88,8759111822447, KCal: 617,081340737727

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

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
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

2024-05-22 - środa

Białko: 23,4763008971705, Tłuszcz: 20,3285783298827, Węglowodany: 90,7027260179434, KCal: 600,597929606625

Obiad

Białko: 23,4763008971705, Tłuszcz: 20,3285783298827, Węglowodany: 90,7027260179434, KCal: 600,597929606625

Kompot wieloowocowy
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90
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
Kasza jęczmienna, perłowa
Białko: 6,9, Tłuszcz: 2,2, Węglowodany: 75, KCal: 327
Gulasz wieprzowy
Białko: 10,156, Tłuszcz: 11,83, Węglowodany: 7,645, KCal: 175,39
Ogórek kwaszony
Białko: 1, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 1,9, KCal: 11

2024-05-23 - czwartek

Białko: 20,5182786885246, Tłuszcz: 24,2984426229508, Węglowodany: 94,5640983606557, KCal: 641,879508196721

Obiad

Białko: 20,5182786885246, Tłuszcz: 24,2984426229508, Węglowodany: 94,5640983606557, KCal: 641,879508196721

Kompot wieloowocowy
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90
Zupa kalafiorowa
Białko: 2,2441, Tłuszcz: 0,6541, Węglowodany: 7,2322, KCal: 38,015
Ryż gotowany
Białko: 2,4, Tłuszcz: 0,3, Węglowodany: 28,4, KCal: 124
Ziemniaki puree
Białko: 2,1, Tłuszcz: 1,4, Węglowodany: 18,4, KCal: 90
Kotlet mielony z mięsa mieszanego, smażony
Białko: 13,1, Tłuszcz: 21,1, Węglowodany: 11,7, KCal: 285
Marchewka, gotowana na parze
Białko: 1,1, Tłuszcz: 4,8, Węglowodany: 8,4, KCal: 69

2024-05-24 - piątek

Białko: 26,1396853146853, Tłuszcz: 22,0171328671329, Węglowodany: 84,3983566433566, KCal: 620,262587412587

Obiad

Białko: 26,1396853146853, Tłuszcz: 22,0171328671329, Węglowodany: 84,3983566433566, KCal: 620,262587412587

Kompot wieloowocowy
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90
Ziemniaki
Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85
Zupa gulaszowa
Białko: 24,89, Tłuszcz: 14,06, Węglowodany: 11,89, KCal: 257,3
Naleśniki z dżemem
Białko: 9,405, Tłuszcz: 13,995, Węglowodany: 45,93, KCal: 343,35

2024-05-27 - poniedziałek

Białko: 20,02, Tłuszcz: 24,165, Węglowodany: 85,0675, KCal: 609,85

Obiad

Białko: 20,02, Tłuszcz: 24,165, Węglowodany: 85,0675, KCal: 609,85

Kompot wieloowocowy
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90
Barszcz biały
Białko: 1,812, Tłuszcz: 0,774, Węglowodany: 3,423, KCal: 22,94
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

2024-05-28 - wtorek

Białko: 32,3861539774667, Tłuszcz: 23,8301331512462, Węglowodany: 71,8741976783885, KCal: 608,285029020143

Obiad

Białko: 32,3861539774667, Tłuszcz: 23,8301331512462, Węglowodany: 71,8741976783885, KCal: 608,285029020143

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Rosół z makaronem

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

Ziemniaki puree

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

Surówka z kapusty pekińskiej z oliwą z oliwek

Białko: 1,605, Tłuszcz: 5,355, Węglowodany: 6,615, KCal: 69,2

Udko z kurczaka pieczone

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

2024-05-29 - środa

Białko: 18,8129064657878, Tłuszcz: 18,4884494664156, Węglowodany: 110,127306967985, KCal: 667,727683615819

Obiad

Białko: 18,8129064657878, Tłuszcz: 18,4884494664156, Węglowodany: 110,127306967985, KCal: 667,727683615819

Kompot wieloowocowy

Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90

Kluski na parze

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

koktajl truskawkowy

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

Zupa kaszubska

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