

JADŁOSPIS 18 – 22 listopada 2024

Poniedziałek 18.11. **630 kcal**

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

Wtorek 19.11. **601 kcal**

Zupa kalafiorowa z makaronem(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**
Ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko,** nuggetsy drobiowe(80g) zawiera alergeny:
gluten, jaja, surówka z sałaty pekińskiej z warzywami(100g), kompot (200 ml)

Środa 20.11. **607 kcal**

Zupa grysikowa(330 g) zawiera alergeny: **gluten, seler,**
Ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko,** brizol(130g) zawiera alergeny: **gluten, jaja,**
buraczki z chrzanem(100g), kompot (200 ml)

Czwartek 21.11. **629 kcal**

Zupa grochowa z makaronem(300g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
Ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko,** paluszki rybne(90g) zawiera alergeny: **gluten,**
rybę, ogórek kiszony(100g), kompot (200 ml)

Piątek 22.11. **644 kcal**

Zupa kaszubska z ziemniakami i mięsem(300g) zawiera alergeny: **seler, soję,**
Pirogi z serem i sosem waniliowym (150g)zawiera alergeny: **mleko, gluten, jaja,**
kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

JADŁOSPIS 25 – 29 listopada 2024

Poniedziałek 25.11. **624 kcal**

Zupa ogórkowa z ryżem (330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Spaghetti z mięsem mielony i sosem bolońskim (220g) zawiera alergeny: **gluten**, kompot
(200 ml)

Wtorek 26.11. **628 kcal**

Rosół z makaronem(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko**,
kotlet drobiowy(100g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**,
marchewki juniorki gotowane na parze(100g), kompot (200 ml)

Środa 27.11. **610 kcal**

Zupa paprykowa z makaronem(300g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Gołąbki po hiszpańsku w sosie pomidorowym(330g) zawiera alergeny: **gluten**,
kompot (200 ml)

Czwartek 28.11. **594 kcal**

Zupa pomidorowa z ryżem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko**,
filet z miruny smażony (130g) zawiera alergeny: **gluten, rybę**,
Surówka z kiszanej kapusty(100g), kompot (200 ml)

Piątek 29.11. **594 kcal**

Żurek z ziemniakami i białą kiełbasą(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten, soję**,
Naleśniki z dżemem(180g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko**, kompot (200 ml)

2024-11-18 - poniedziałek

Białko: 19,1216667676768, Tłuszcz: 20,6839343939394, Węglowodany: 99,6471262878788, KCal: 630,134575757576

Obiad

Białko: 19,1216667676768, Tłuszcz: 20,6839343939394, Węglowodany: 99,6471262878788, KCal: 630,134575757576

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

Łazanki z białą kapustą i mięsem

Białko: 5,85, Tłuszcz: 7,03, Węglowodany: 18,9, KCal: 156,9

2024-11-19 - wtorek

Białko: 26,4353071885246, Tłuszcz: 20,0317951229508, Węglowodany: 87,2361533606557, KCal: 600,805908196721

Obiad

Białko: 26,4353071885246, Tłuszcz: 20,0317951229508, Węglowodany: 87,2361533606557, KCal: 600,805908196721

Kompot wieloowocowy

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

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

Surówka z kapusty pekińskiej

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

Nuggetsy z kurczaka panierowane, smażone

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

Zupa kalafiorowa

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

2024-11-20 - środa

Białko: 32,8248361195361, Tłuszcz: 21,9758580686887, Węglowodany: 81,1133186418377, KCal: 607,518297948261

Obiad

Białko: 32,8248361195361, Tłuszcz: 21,9758580686887, Węglowodany: 81,1133186418377, KCal: 607,518297948261

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

Zupa grysikowa

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

Buraki ćwikła

Białko: 1,57, Tłuszcz: 2,51, Węglowodany: 8,81, KCal: 56,4

Bryzol z polędwicy, smażony

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

2024-11-21 - czwartek

Białko: 31,0918149600568, Tłuszcz: 16,7436500683472, Węglowodany: 100,645744925883, KCal: 628,840699627197

Obiad

Białko: 31,0918149600568, Tłuszcz: 16,7436500683472, Węglowodany: 100,645744925883, KCal: 628,840699627197

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

Makaron, gotowany

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

Ogórek kwaszony

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

Zupa grochowa

Białko: 6,653, Tłuszcz: 2,4554, Węglowodany: 14,294, KCal: 88,906

Paluszki z ryby

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

2024-11-22 - piątek

Białko: 23,514245376164, Tłuszcz: 24,3327410306827, Węglowodany: 86,9110857796275, KCal: 644,503960541301

Obiad

Białko: 23,514245376164, Tłuszcz: 24,3327410306827, Węglowodany: 86,9110857796275, KCal: 644,503960541301

Kompot wieloowocowy

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

Zupa kaszubska z ziemniakami i mięsem

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

Sos jogurtowo-waniliowy

Białko: 0,54, Tłuszcz: 2,4, Węglowodany: 3,774, KCal: 38,75

Pierogi z serem twarogowym

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

2024-11-25 - poniedziałek

Białko: 17,1921908547009, Tłuszcz: 19,0951018376068, Węglowodany: 99,7550808333333, KCal: 623,642726495726

Obiad

Białko: 17,1921908547009, Tłuszcz: 19,0951018376068, Węglowodany: 99,7550808333333, KCal: 623,642726495726

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

Ryż gotowany

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

Makaron, sos pomidorowy, mięso mielone

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

2024-11-26 - wtorek

Białko: 29,2192474257426, Tłuszcz: 22,9570247029703, Węglowodany: 83,1713762128713, KCal: 627,957891089109

Obiad

Białko: 29,2192474257426, Tłuszcz: 22,9570247029703, Węglowodany: 83,1713762128713, KCal: 627,957891089109

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

Marchewka, gotowana na parze

Białko: 1,1, Tłuszcz: 4,8, Węglowodany: 8,4, KCal: 69

Kotlety z kurczaka panierowane, smażone

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

2024-11-27 - środa

Białko: 18,9504382758621, Tłuszcz: 26,5145725862069, Węglowodany: 85,2632475, KCal: 610,338206896552

Obiad

Białko: 18,9504382758621, Tłuszcz: 26,5145725862069, Węglowodany: 85,2632475, KCal: 610,338206896552

Kompot wieloowocowy

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

Zupa paprykowa

Białko: 3,45, Tłuszcz: 2,45, Węglowodany: 11,9, KCal: 70

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

2024-11-28 - czwartek

Białko: 28,6745541342741, Tłuszcz: 19,7678642038324, Węglowodany: 82,8999095128095, KCal: 594,418613901256

Obiad

Białko: 28,6745541342741, Tłuszcz: 19,7678642038324, Węglowodany: 82,8999095128095, KCal: 594,418613901256

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

Ryba smażona

Białko: 18,7, Tłuszcz: 7,71, Węglowodany: 5,49, KCal: 165,64

2024-11-29 - piątek

Białko: 16,9417870822281, Tłuszcz: 18,3273358488064, Węglowodany: 94,426946438992, KCal: 594,311323607427

Obiad

Białko: 16,9417870822281, Tłuszcz: 18,3273358488064, Węglowodany: 94,426946438992, KCal: 594,311323607427

Kompot wieloowocowy

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

Żurek z ziemniakami i kielbasą

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

Naleśniki z dżemem

Białko: 9,405, Tłuszcz: 13,995, Węglowodany: 45,93, KCal: 343,35