

JADŁOSPIS 2 - 6 grudnia 2024

Poniedziałek 2.12. **602 kcal**

Zupa koperkowa z ryżem (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**
Lazania z mięsem(350g) zawiera alergeny: **gluten, mleko,** kompot (200 ml)

Wtorek 3.12. **640 kcal**

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

Środa 4.12. **613 kcal**

Zupa brokułowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko,** gulasz drobiowy(120g) zawiera alergeny: **gluten,**
ogórek kiszony(100g), kompot (200 ml)

Czwartek 5.12. **605 kcal**

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

Piątek 6.12. **604 kcal**

Barszcz biały z ziemniakami(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**
Bułki na parze z koktajlem truskawkowym(170g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,**
kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

JADŁOSPIS 9 – 13 grudnia 2024

Poniedziałek 9.12. **603 kcal**

Zupa węgierska z ziemniakami i mięsem(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
Makaron z serem (200 g) zawiera alergeny: **gluten, mleko,**
kompot (200 ml)

Wtorek 10.12. **558 kcal**

Zupa kaszubska z ziemniakami i mięsem(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten, soję,**
Ryż zapiekany z jabłkami i sosem jogurtowym(250g) zawiera alergeny: **mleko,**
kompot (200 ml)

Środa 11.12. **616 kcal**

Zupa jarzynowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**
kasza(100g)zawiera alergeny: **gluten,**
zraziki w sosie pomidorowym(100g) zawiera alergeny: **jaja, gluten, mleko,**
ogórek kiszony(100g), kompot (200 ml)

Czwartek 12.12. **614 kcal**

Zupa grysikowa(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko,** duszony filet drobiowy(130g) zawiera alergeny:
gluten, buraczki z chrzanem(100g), kompot (200 ml)

Piątek 13.12. **610 kcal**

Zupa paprykowa z ryżem (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**
Ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **gluten,** paluszki rybne(100g) zawiera alergeny: **gluten,**
rybę,
Surówka z białej kapusty z marchewką(100g) zawiera alergeny: **jaja, gorczycę,**
kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

JADŁOSPIS 16 - 20 grudnia 2024

Poniedziałek 16.12. **594 kcal**

Zupa kalafiorowa z makaronem (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, jajko sadzone(100g) zawiera alergeny: **jaja**,
surówka z kiszonych ogórków(100g), kompot (200 ml)

Wtorek 17.12. **602 kcal**

Rosół z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, nuggetsy(100g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**,
surówka z marchwi i jabłek(100g), kompot (200 ml)

Środa 18.12. **616 kcal**

Barszcz czerwony z ziemniakami (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Fasolka po bretońsku(300g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
chleb(30g) zawiera alergeny: **gluten**, kompot (200 ml)

Czwartek 19.12. **616 kcal**

Zupa gulaszowa z ziemniakami(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Ryż z koktajlem truskawkowym(250g) zawiera alergeny: **mleko**, kompot (200 ml)

Piątek 20.12. **611 kcal**

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

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

RAPORT SZCZEGÓŁOWY

2024-12-02 - poniedziałek

Białko: 27,5353726, Tłuszcz: 13,8239385, Węglowodany: 100,2206432, KCal: 601,693664

Obiad

Białko: 27,5353726, Tłuszcz: 13,8239385, Węglowodany: 100,2206432, KCal: 601,693664

Kompot wieloowocowy

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

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

Lazania zapiekanka

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

2024-12-03 - wtorek

Białko: 23,0893645, Tłuszcz: 23,6668493, Węglowodany: 91,7171365, KCal: 639,837825

Obiad

Białko: 23,0893645, Tłuszcz: 23,6668493, Węglowodany: 91,7171365, KCal: 639,837825

Kompot wieloowocowy

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

Krupnik z kaszy jęczmiennej

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

Ziemniaki puree

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

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

2024-12-04 - środa

Białko: 27,7717876, Tłuszcz: 22,2218956, Węglowodany: 80,1363165, KCal: 613,319994

Obiad

Białko: 27,7717876, Tłuszcz: 22,2218956, Węglowodany: 80,1363165, KCal: 613,319994

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

Ziemniaki puree

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

Ogórek kwaszony

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

gulasz drobiowy

Białko: 10,58, Tłuszcz: 10,27, Węglowodany: 9,49, KCal: 171,1

2024-12-05 - czwartek

Białko: 22,66421874, Tłuszcz: 21,86571806, Węglowodany: 87,31141198, KCal: 605,4623778

Obiad

Białko: 22,66421874, Tłuszcz: 21,86571806, Węglowodany: 87,31141198, KCal: 605,4623778

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 pomidorowa z ryżem

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

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

2024-12-06 - piątek

Białko: 15,5075905, Tłuszcz: 13,659925, Węglowodany: 109,4262575, KCal: 603,48081

Obiad

Białko: 15,5075905, Tłuszcz: 13,659925, Węglowodany: 109,4262575, KCal: 603,48081

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

koktajl jogurtowo-truskawkowy

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

Kluski na parze

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

2024-12-09 - poniedziałek

Białko: 30,939992, Tłuszcz: 20,216103, Węglowodany: 78,9558495, KCal: 602,92414

Obiad

Białko: 30,939992, Tłuszcz: 20,216103, Węglowodany: 78,9558495, KCal: 602,92414

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

2024-12-10 - wtorek

Białko: 16,0517452, Tłuszcz: 9,902583, Węglowodany: 120,4186295, KCal: 614,413834

Obiad

Białko: 16,0517452, Tłuszcz: 9,902583, Węglowodany: 120,4186295, KCal: 614,413834

Kompot wieloowocowy

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

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

Jogurt naturalny, 2% tłuszczu

Białko: 4,3, Tłuszcz: 2, Węglowodany: 6,2, KCal: 60

Ryz zapiekany z jabłkami

Białko: 7,32, Tłuszcz: 1,54, Węglowodany: 96,514, KCal: 421,35

2024-12-11 - środa

Białko: 26,19760116, Tłuszcz: 18,4730889, Węglowodany: 93,4194634, KCal: 615,6101162

Obiad

Białko: 26,19760116, Tłuszcz: 18,4730889, Węglowodany: 93,4194634, KCal: 615,6101162

Kompot wielowocowy

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

Makaron, gotowany

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

Kasza jęczmienna, perłowa

Białko: 6,9, Tłuszcz: 2,2, Węglowodany: 75, KCal: 327

zrazy

Białko: 27,1, Tłuszcz: 21,3, Węglowodany: 17,4, KCal: 364

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

2024-12-12 - czwartek

Białko: 27,8246204, Tłuszcz: 17,567106, Węglowodany: 84,7485749, KCal: 558,09407

Obiad

Białko: 27,8246204, Tłuszcz: 17,567106, Węglowodany: 84,7485749, KCal: 558,09407

Kompot wielowocowy

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

Ziemniaki puree

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

Buraki z chrzanem

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

Duszony filet drobiowy

Białko: 22,404, Tłuszcz: 13,801, Węglowodany: 5,993, KCal: 231,79

2024-12-13 - piątek

Białko: 23,1684724, Tłuszcz: 20,1577538, Węglowodany: 93,6188755, KCal: 609,756688

Obiad

Białko: 23,1684724, Tłuszcz: 20,1577538, Węglowodany: 93,6188755, KCal: 609,756688

Kompot wielowocowy

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 paprykowa

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

Ryż gotowany

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

Paluszki z ryby

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

Surówka z białej kapusty z marchewką

Białko: 1,6, Tłuszcz: 4,7, Węglowodany: 7, KCal: 67

2024-12-16 - poniedziałek

Białko: 20,0910039, Tłuszcz: 23,5200569, Węglowodany: 83,1260958, KCal: 594,256351

Obiad

Białko: 20,0910039, Tłuszcz: 23,5200569, Węglowodany: 83,1260958, KCal: 594,256351

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

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

Jaja sadzone

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

Surówka z ogórka kiszzonego

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

2024-12-17 - wtorek

Białko: 28,9164248, Tłuszcz: 18,40975268, Węglowodany: 87,10264094, KCal: 602,4398348

Obiad

Białko: 28,9164248, Tłuszcz: 18,40975268, Węglowodany: 87,10264094, KCal: 602,4398348

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

Rosół z makaronem

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

Surówka z marchwi i jabłek

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

Nuggetsy z kurczaka panierowane, smażone

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

2024-12-18 - środa

Białko: 32,44581914, Tłuszcz: 11,6771411, Węglowodany: 112,67184608, KCal: 616,4942048

Obiad

Białko: 32,44581914, Tłuszcz: 11,6771411, Węglowodany: 112,67184608, KCal: 616,4942048

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

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

2024-12-19 - czwartek

Białko: 23,530796, Tłuszcz: 12,675543, Węglowodany: 107,7119295, KCal: 616,59462

Obiad

Białko: 23,530796, Tłuszcz: 12,675543, Węglowodany: 107,7119295, KCal: 616,59462

Kompot wieloowocowy

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

Zupa gulaszowa

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

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

koktajl jogurtowo-truskawkowy

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

2024-12-20 - piątek

Białko: 20,0601724, Tłuszcz: 15,4088238, Węglowodany: 103,0298107, KCal: 611,371336

Obiad

Białko: 20,0601724, Tłuszcz: 15,4088238, Węglowodany: 103,0298107, KCal: 611,371336

Kompot wielowocowy

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

Pierogi ruskie

Białko: 5,9, Tłuszcz: 5, Węglowodany: 25,5, KCal: 167