

## JADŁOSPIS 2 - 3 stycznia 2025

Czwartek 2.01.      **604 kcal**

Barszcz biały z ziemniakami (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**

Pierogi z serem na słodko i sosem waniliowym (180g) zawiera alergeny: **gluten, mleko, jaja,** kompot (200ml)

Piątek 3.01.      **599 kcal**

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

*Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce*

## **JADŁOSPIS 7 - 10 stycznia 2025**

Wtorek 7.01.                    **610 kcal**

Zupa kalafiorowa z ryżem (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**  
Spaghetti z sosem bolońskim(250g) zawiera alergeny: **gluten,**  
kompot (200 ml)

Środa 8.01.                    **627 kcal**

Zupa brokułowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**  
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko,** kotlet z kurczaka(100g) zawiera alergeny: **gluten,**  
**jaja,**  
marchewki juniorki gotowane na parze(100g), kompot (200 ml)

Czwartek 9.01.                **639 kcal**

Zupa fasolowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**  
ryż(100g), pulpeciki w sosie pomidorowym(120g) zawiera alergeny: **mleko, jaja, gluten,**  
ogórek kiszony(100g), kompot (200 ml)

Piątek 10.01.                **590 kcal**

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

*Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce*

## JADŁOSPIS 13 – 17 stycznia 2025

Poniedziałek 13.01.      **620 kcal**

Zupa ogórkowa z ziemniakami (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**  
Ryż (100g), kurczak w sosie słodko-kwaśnym z jarzynami(170g),  
kompot (200 ml)

Wtorek 14.01.      **642 kcal**

Zupa kaszubska z ziemniakami i mięsem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, soję,**  
Bułki na parze z koktajlem truskawkowym(150g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,**  
kompot (200 ml)

Środa 15.01.      **671 kcal**

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

Czwartek 16.01.      **601 kcal**

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

Piątek 17.01.      **611 kcal**

Żurek z ziemniakami i białą kiełbasą(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko, soję,**  
Racuchy z jabłkami (120g) zawiera alergeny: **gluten, mleko, jaja,**  
kompot (200 ml)

*Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce*

**2025-01-02 - czwartek**

**Białko: 22,5077370355731, Tłuszcz: 20,3974060671937, Węglowodany: 87,3466684486166, KCal: 603,524470355731**

**Obiad**

**Białko: 22,5077370355731, Tłuszcz: 20,3974060671937, Węglowodany: 87,3466684486166, KCal: 603,524470355731**

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

Sos 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

**2025-01-03 - piątek**

**Białko: 26,0244074793698, Tłuszcz: 20,0872607539385, Węglowodany: 85,2564554894974, KCal: 599,12047711928**

**Obiad**

**Białko: 26,0244074793698, Tłuszcz: 20,0872607539385, Węglowodany: 85,2564554894974, KCal: 599,12047711928**

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

Ogórek kwaszony

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

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

**2025-01-07 - wtorek**

**Białko: 19,6802267304826, Tłuszcz: 16,1431928677061, Węglowodany: 102,812436769747, KCal: 609,522662042875**

**Obiad**

**Białko: 19,6802267304826, Tłuszcz: 16,1431928677061, Węglowodany: 102,812436769747, KCal: 609,522662042875**

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

Makaron, sos pomidorowy, mięso mielone

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

**2025-01-08 - środa**

**Białko: 29,5343862848297, Tłuszcz: 25,1160011919505, Węglowodany: 77,9671422368421, KCal: 627,000715170279**

**Obiad**

**Białko: 29,5343862848297, Tłuszcz: 25,1160011919505, Węglowodany: 77,9671422368421, KCal: 627,000715170279**

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

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

**2025-01-09 - czwartek**

**Białko: 30,2098880348535, Tłuszcz: 14,5664391972562, Węglowodany: 106,815634225992, KCal: 639,335579903597**

**Obiad**

**Białko: 30,2098880348535, Tłuszcz: 14,5664391972562, Węglowodany: 106,815634225992, KCal: 639,335579903597**

Kompot wielowocowy

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

Zupa fasolowa

Białko: 4, Tłuszcz: 1,8, Węglowodany: 10, KCal: 63

Makaron, gotowany

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

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

**2025-01-10 - piątek**

**Białko: 18,5121640212021, Tłuszcz: 19,4359834176052, Węglowodany: 88,7076134466183, KCal: 589,789537000902**

**Obiad**

**Białko: 18,5121640212021, Tłuszcz: 19,4359834176052, Węglowodany: 88,7076134466183, KCal: 589,789537000902**

Kompot wielowocowy

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

Sztuka mięsa, gotowana

Białko: 42,3412, Tłuszcz: 14,2226, Węglowodany: 4,7906, KCal: 309,529

Naleśniki z dżemem

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

Kapuśniak z kwaszonej kapusty

Białko: 1,6177, Tłuszcz: 1,328, Węglowodany: 1,7728, KCal: 24,101

Ziemniaki

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

**2025-01-13 - poniedziałek**

**Białko: 29,3042921680217, Tłuszcz: 16,8267294173442, Węglowodany: 91,4027202061556, KCal: 620,010637243515**

**Obiad**

**Białko: 29,3042921680217, Tłuszcz: 16,8267294173442, Węglowodany: 91,4027202061556, KCal: 620,010637243515**

Kompot wielowocowy

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

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

**2025-01-14 - wtorek**

**Białko: 17,592752084118, Tłuszcz: 17,3331651192718, Węglowodany: 108,038437707156, KCal: 642,247282485876**

**Obiad**

**Białko: 17,592752084118, Tłuszcz: 17,3331651192718, Węglowodany: 108,038437707156, KCal: 642,247282485876**

Kompot wielowocowy

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

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

**2025-01-15 - środa**

**Białko: 24,8942377992379, Tłuszcz: 21,1273869327289, Węglowodany: 104,432059219879, KCal: 671,391297726974**

**Obiad**

**Białko: 24,8942377992379, Tłuszcz: 21,1273869327289, Węglowodany: 104,432059219879, KCal: 671,391297726974**

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 makaronem

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

Paluszki z ryby

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

**2025-01-16 - czwartek**

**Białko: 23,4762908971705, Tłuszcz: 20,3285733298827, Węglowodany: 90,7019735179434, KCal: 600,594929606625**

**Obiad**

**Białko: 23,4762908971705, Tłuszcz: 20,3285733298827, Węglowodany: 90,7019735179434, KCal: 600,594929606625**

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

Ogórek kwaszony

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

Gulasz wieprzowy

Białko: 10,156, Tłuszcz: 11,83, Węglowodany: 7,645, KCal: 175,39

**2025-01-17 - piątek**

**Białko: 16,0305578990402, Tłuszcz: 14,891348537149, Węglowodany: 107,885693465162, KCal: 611,07183114113**

**Obiad**

**Białko: 16,0305578990402, Tłuszcz: 14,891348537149, Węglowodany: 107,885693465162, KCal: 611,07183114113**

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

Racuchy z jabłkami

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