

Poniedziałek 17.02. **630 kcal**

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

Wtorek 18.02. **626 kcal**

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

Środa 19.02. **615 kcal**

Żurek z ziemniakami i białą kiełbasą(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko, soję,**
Makaron z serem (220g) zawiera alergeny: **mleko, gluten,**
kompot (200 ml)

Czwartek 20.02. **610 kcal**

Zupa koperkowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**
Gołąbki po hiszpańsku w sosie pomidorowym(350g) zawiera alergeny: **gluten,**
kompot (200 ml)

Piątek 21.02. **612 kcal**

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

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

JADŁOSPIS 24 – 28 lutego 2025

Poniedziałek 24.02. **621 kcal**

Zupa ziemniaczana (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**
Ryż(100g), kurczak w sosie słodko-kwaśnym(150g), kompot (200 ml)

Wtorek 25.02. **618 kcal**

Zupa brokułowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, brizol(130g)** zawiera alergeny: **gluten, jaja,**
marchewki juniorki gotowane na parze(100g) zawiera alergeny: **mleko,**
kompot (200 ml)

Środa 26.02. **637 kcal**

Barszcz biały z ziemniakami i kielbasą (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**
Pierogi ruskie(170g) zawiera alergeny: **mleko, jaja, gluten,**
kompot (200 ml)

Czwartek 27.02. **648 kcal**

Zupa grochowa z makaronem(300 g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, surówka z marchewki i jabłek(100g),**
nuggetsy drobiowe(80g) zawiera alergeny: **jaja, gluten,**
kompot (200 ml)

Piątek 28.02. **609 kcal**

Zupa gulaszowa z ziemniakami i mięsem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
Naleśniki z dżemem(180g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,**
kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

17.02.2025 - poniedziałek

Białko: 19,2721681681682, Tłuszcz: 19,0022747747748, Węglowodany:
101,956846846847, KCal: 630,489234234234

Obiad

Białko: 19,2721681681682, Tłuszcz: 19,0022747747748, Węglowodany: 101,956846846847, KCal: 630,489234234234

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

Makaron, sos pomidorowy, mięso mielone

Białko: 7,96, Tłuszcz: 8,463, Węglowodany: 26,796, KCal: 211,31

18.02.2025 - wtorek

Białko: 22,7705714285714, Tłuszcz: 22,7279428571429, Węglowodany: 90,2982857142857, KCal: 626,057142857143

Obiad

Białko: 22,7705714285714, Tłuszcz: 22,7279428571429, Węglowodany: 90,2982857142857, KCal: 626,057142857143

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

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

19.02.2025 - środa

Białko: 21,8793062397373, Tłuszcz: 16,3041174055829, Węglowodany: 98,7336330049261, KCal: 615,233004926108

Obiad

Białko: 21,8793062397373, Tłuszcz: 16,3041174055829, Węglowodany: 98,7336330049261, KCal: 615,233004926108

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

Makaron z serem

Białko: 6,5, Tłuszcz: 5,2, Węglowodany: 22,29, KCal: 161,25

20.02.2025 - czwartek

Białko: 20,1959005691329, Tłuszcz: 26,5076175929026, Węglowodany: 86,1871844660194, KCal: 610,140232674925

Obiad

Białko: 20,1959005691329, Tłuszcz: 26,5076175929026, Węglowodany: 86,1871844660194, KCal: 610,140232674925

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

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

21.02.2025 - piątek

Białko: 26,7048837209302, Tłuszcz: 18,721976744186, Węglowodany: 92,0113953488372, KCal: 611,825581395349

Obiad

Białko: 26,7048837209302, Tłuszcz: 18,721976744186, Węglowodany: 92,0113953488372, KCal: 611,825581395349

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 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

Ogórek kwaszony

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

Paluszki z ryby

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

24.02.2025 - poniedziałek

Białko: 29,2571782363977, Tłuszcz: 17,9973290449388, Węglowodany: 89,3482565889395, KCal: 620,873826498705

Obiad

Białko: 29,2571782363977, Tłuszcz: 17,9973290449388, Węglowodany: 89,3482565889395, KCal: 620,873826498705

Kompot wieloowocowy

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

Zupa ziemniaczana zabieleną

Białko: 1,9068, Tłuszcz: 2,1032, Węglowodany: 9,8248, KCal: 63,242

Ryż gotowany

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

Filet z kurczaka duszony

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

Sos słodko-kwaśny

Białko: 0,84, Tłuszcz: 5,69, Węglowodany: 10,96, KCal: 92,2

25.02.2025 - wtorek

Białko: 33,1686068111455, Tłuszcz: 25,0802167182663, Węglowodany: 71,6636184210526, KCal: 618,144504643963

Obiad

Białko: 33,1686068111455, Tłuszcz: 25,0802167182663, Węglowodany: 71,6636184210526, KCal: 618,144504643963

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

Bryzół, smażony

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

26.02.2025 - środa

Białko: 19,543, Tłuszcz: 17,473, Węglowodany: 106,6, KCal: 637,55

Obiad

Białko: 19,543, Tłuszcz: 17,473, Węglowodany: 106,6, KCal: 637,55

Kompot wieloowocowy

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

Barszcz biały z kielbasą

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

Ziemniaki

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

Pierogi ruskie

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

27.02.2025 - czwartek

Białko: 31,3238910887047, Tłuszcz: 18,0886051353227, Węglowodany: 103,739535045108, KCal: 647,849757113116

Obiad

Białko: 31,3238910887047, Tłuszcz: 18,0886051353227, Węglowodany: 103,739535045108, KCal: 647,849757113116

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

Surówka z marchwi i jabłek

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

Nuggetsy drobiowe panierowane, smażone

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

Zupa grochowa

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

28.02.2025 - piątek

Białko: 23,7935839160839, Tłuszcz: 21,1370979020979, Węglowodany: 85,4026048951049, KCal: 608,631643356643

Obiad

Białko: 23,7935839160839, Tłuszcz: 21,1370979020979, Węglowodany: 85,4026048951049, KCal: 608,631643356643

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

Naleśniki z dżemem

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