

JADŁOSPIS 3 – 7 marca 2025

Poniedziałek 3.03. **625 kcal**

Zupa ogórkowa z ziemniakami(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**
Lazania z mięsem(250g) zawiera alergeny: **gluten, mleko,**
kompot (200 ml)

Wtorek 4.03. **617 kcal**

Zupa grysikowa z jarzynami(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko,** sznycel (90g) zawiera alergeny: **gluten, jaja,**
marchewka z groszkiem duszona (100g) zawiera alergeny: **gluten, mleko,**
kompot (200 ml)

Środa 5.03. **605 kcal**

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

Czwartek 6.03. **599 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 7.03. **606 kcal**

Żurek z ziemniakami i białą kiełbasą(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, soję, mleko,**
Bułki na parze z koktajlem truskawkowym(140 g) zawiera alergeny: **mleko, gluten, jaja,**
kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

JADŁOSPIS 10 – 14 marca 2025

Poniedziałek 10.03. **618 kcal**

Zupa koperkowa z ryżem(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**
Łazanki z mięsem i kapustą(280g) zawiera alergeny: **gluten,**
kompot (200 ml)

Wtorek 11.03. **621 kcal**

Zupa kalafiorowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko,** kotlet drobiowy(90g) zawiera alergeny: **gluten,**
jaja, surówka z marchewki jabłek(100g), kompot (200 ml)

Środa 12.03. **633 kcal**

Zupa węgierska z ziemniakami i mięsem(300 g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
Ryż zapiekany z jabłkami i sosem waniliowym(250g) zawiera alergeny: **mleko,**
kompot (200 ml)

Czwartek 13.03. **626 kcal**

Zupa jarzynowa z ryżem(330g) zawiera alergeny: **mleko, seler,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko,** zraziki w sosie pomidorowym(80g) zawiera
alergeny: **gluten, jaja,** ogórek kiszony(100g), kompot (200 ml)

Piątek 14.03. **632 kcal**

Zupa pomidorowa z makaronem(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko,** paluszki rybne(80g) zawiera alergeny: **gluten,**
rybę, surówka z białej kapusty(100g) zawiera alergeny: **gorczycę, jaja,** kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

RAPORT SZCZEGÓŁOWY

03.03.2025 - poniedziałek

Białko: 24,28530454, Tłuszcz: 16,78976738, Węglowodany: 98,0952432, KCal: 624,7593164

Obiad

Białko: 24,28530454, Tłuszcz: 16,78976738, Węglowodany: 98,0952432, KCal: 624,7593164

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

Lazania zapiekanka

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

04.03.2025 - wtorek

Białko: 20,9181255932203, Tłuszcz: 25,1641475423729, Węglowodany: 90,0350949576271, KCal: 617,377508474576

Obiad

Białko: 20,9181255932203, Tłuszcz: 25,1641475423729, Węglowodany: 90,0350949576271, KCal: 617,377508474576

617,377508474576

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

Ziemniaki puree

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

Marchewka z groszkiem, duszona

Białko: 1,7, Tłuszcz: 3,1, Węglowodany: 10,7, KCal: 64

Kotlet mielony z mięsa mieszanego, smażony

Białko: 13,1, Tłuszcz: 21,1, Węglowodany: 11,7, KCal: 285

05.03.2025 - środa

Białko: 22,6639689820336, Tłuszcz: 21,8653170402558, Węglowodany: 87,3106344886963, KCal: 605,455276221598

Obiad

Białko: 22,6639689820336, Tłuszcz: 21,8653170402558, Węglowodany: 87,3106344886963, KCal: 605,455276221598

605,455276221598

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

Paluszki z ryby

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

Surówka z kwaszonej kapusty

Białko: 1,065, Tłuszcz: 5,29, Węglowodany: 9,259, KCal: 79,85

06.03.2025 - czwartek

Białko: 24,4304459643255, Tłuszcz: 21,8789225362319, Węglowodany: 81,6178807218506, KCal: 599,36694425864

Obiad

Białko: 24,4304459643255, Tłuszcz: 21,8789225362319, Węglowodany: 81,6178807218506, KCal: 599,36694425864

Kompot wieloowocowy

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

Barszcz czerwony zabieleny

Białko: 2,4577, Tłuszcz: 1,6224, Węglowodany: 4,2852, KCal: 39,252

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

07.03.2025 - piątek

Białko: 16,3928412132822, Tłuszcz: 14,9662817177522, Węglowodany: 104,774467806513, KCal: 605,506195402299

Obiad

Białko: 16,3928412132822, Tłuszcz: 14,9662817177522, Węglowodany: 104,774467806513, KCal: 605,506195402299

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

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

10.03.2025 - poniedziałek

Białko: 20,5866272462489, Tłuszcz: 19,7136666681377, Węglowodany: 99,8555228751103, KCal: 617,714740511915

Obiad

Białko: 20,5866272462489, Tłuszcz: 19,7136666681377, Węglowodany: 99,8555228751103, KCal: 617,714740511915

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

Łazanki z białą kapustą i mięsem

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

11.03.2025 - wtorek

Białko: 28,1055948917331, Tłuszcz: 18,1711648956781, Węglowodany: 95,7642549515648, KCal: 621,458326378539

Obiad

Białko: 28,1055948917331, Tłuszcz: 18,1711648956781, Węglowodany: 95,7642549515648, KCal: 621,458326378539

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

Surówka z marchwi i jabłek

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

Kotlety z kurczaka panierowane, smażone

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

12.03.2025 - środa

Białko: 21,6855337087314, Tłuszcz: 14,9730727607486, Węglowodany: 108,026116529373, KCal: 633,309897993754

Obiad

Białko: 21,6855337087314, Tłuszcz: 14,9730727607486, Węglowodany: 108,026116529373, KCal: 633,309897993754

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

Ryż zapiekany z jabłkami

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

Sos waniliowy

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

13.03.2025 - czwartek

Białko: 26,0368573835125, Tłuszcz: 19,3498874731183, Węglowodany: 94,1858066397849, KCal: 626,475924731183

Obiad

Białko: 26,0368573835125, Tłuszcz: 19,3498874731183, Węglowodany: 94,1858066397849, KCal: 626,475924731183

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 jarzynowa zabieleną

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

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

Sos pomidorowy

Białko: 2,175, Tłuszcz: 0,18, Węglowodany: 5,45, KCal: 29,7

zrazy

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

14.03.2025 - piątek

**Białko: 22,8340210077519, Tłuszcz: 19,2348012015504, Węglowodany:
101,257542073643, KCal: 632,010178294574**

Obiad

**Białko: 22,8340210077519, Tłuszcz: 19,2348012015504, Węglowodany: 101,257542073643, KCal:
632,010178294574**

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 makaronem

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

Surówka z białej kapusty

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

Paluszki z ryby

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