

JADŁOSPIS 1 – 4 kwietnia 2025

Wtorek 1.04. **621 kcal**

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

Środa 2.04. **599 kcal**

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

Czwartek 3.04. **623 kcal**

Zupa koperkowa z makaronem (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten**,
Fasolka po bretońsku(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Chleb pszenno-żytni(30g) zawiera alergeny: **gluten**, kompot (200 ml)

Piątek 4.04. **617 kcal**

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

JADŁOSPIS 7 – 11 kwietnia 2025

Poniedziałek 7.04. **634 kcal**

Zupa grochowa z makaronem(300g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, jajko sadzone(80g)** zawiera alergeny: **jaja**,
surówka z kiszzonego ogórka(100g),
kompot (200 ml)

Wtorek 8.04. **603 kcal**

Zupa grysikowa(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, brizol(120g)** zawiera alergeny: **gluten, jaja**,
buraczki na ciepło(100g) zawiera alergeny: **gluten, mleko, kompot (200 ml)**

Środa 9.04. **616 kcal**

Zupa pomidorowa z ryżem(300 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko, ryba smażona(100g)** zawiera alergeny: **gluten, rybę**,
jaja, surówka z białej kapusty z marchewką(100g), kompot (200 ml)

Czwartek 10.04. **633 kcal**

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

Piątek 11.04. **626 kcal**

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

JADŁOSPIS 14 – 16 kwietnia 2025

Poniedziałek 14.04. **625 kcal**

Zupa ogórkowa z ziemniakami(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**
Lazania z mięsem(300g) zawiera alergeny: **mleko, gluten,**
kompot (200 ml)

Wtorek 15.04. **607 kcal**

Rosół z makaronem(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**
Ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko, nuggetsy drobiowe(100g)** zawiera alergeny:
gluten, jaja, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką (100g), kompot (200 ml)

Środa 16.04. **602 kcal**

Zupa z ziemniakami i mięsem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**
Ryż z koktajlem truskawkowym(280g) zawiera alergeny: **mleko,**
kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 23 – 25 kwietnia 2025

Środa 23.04. **621 kcal**

Barszcz biały z ziemniakami i kiełbasą(300g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**

Pierogi ruskie(150g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,**

kompot (200 ml)

Czwartek 24.04. **605 kcal**

Zupa jarzynowa z ziemniakami(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**

Kasza (100g) zawiera alergeny: **gluten,**

Zraziki w sosie pomidorowym (120g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,**

Ogórek kiszony(100g), kompot (200 ml)

Piątek 25.04. **636 kcal**

Kapuśniak z ziemniakami i mięsem(300g) zawiera alergeny: **seler,**

Bułki na parze z koktajlem truskawkowym(130g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,**

kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 28 – 30 kwietnia 2025

Poniedziałek 28.04. **634 kcal**

Zupa brokułowa z ryżem (330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Spaghetti z mięsem (300g) zawiera alergeny: **gluten**, kompot (200 ml)

Środa 29.04. **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: **mleko, gluten**,
kompot (200 ml)

Czwartek 30.04. **630 kcal**

Żurek z ziemniakami i białą kielbasą(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten, soję**,
Makaron z serem (250g) zawiera alergeny: **gluten, mleko**, kompot (200 ml)

RAPORT SZCZEGÓŁOWY

01.04.2025 - wtorek

Białko: 28,1056048917331, Tłuszcz: 18,1711698956781, Węglowodany: 95,7650074515648, KCal: 621,46132637854

Obiad

Białko: 28,1056048917331, Tłuszcz: 18,1711698956781, Węglowodany: 95,7650074515648, KCal: 621,46132637854

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

02.04.2025 - środa

Białko: 24,4304559643255, Tłuszcz: 21,8789275362319, Węglowodany: 81,6186332218506, KCal: 599,36994425864

Obiad

Białko: 24,4304559643255, Tłuszcz: 21,8789275362319, Węglowodany: 81,6186332218506, KCal: 599,36994425864

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

Gulasz wieprzowy

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

Ogórek kwaszony

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

03.04.2025 - czwartek

Białko: 35,2533645189762, Tłuszcz: 12,0791262135922, Węglowodany: 111,432457193292, KCal: 623,297740511915

Obiad

Białko: 35,2533645189762, Tłuszcz: 12,0791262135922, Węglowodany: 111,432457193292, KCal: 623,297740511915

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

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

04.04.2025 - piątek

Białko: 23,1692854336466, Tłuszcz: 22,3607817176752, Węglowodany: 88,8759111822447, KCal: 617,081340737727

Obiad

Białko: 23,1692854336466, Tłuszcz: 22,3607817176752, Węglowodany: 88,8759111822447, KCal: 617,081340737727

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

Paluszki z ryby

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

07.04.2025 - poniedziałek

Białko: 25,7799927790386, Tłuszcz: 24,0273697132247, Węglowodany: 91,3683484629668, KCal: 634,21975242418

Obiad

Białko: 25,7799927790386, Tłuszcz: 24,0273697132247, Węglowodany: 91,3683484629668, KCal: 634,21975242418

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 ogórka kiszzonego

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

Zupa grochowa

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

Makaron, gotowany

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

Jaja sadzone

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

08.04.2025 - wtorek

Białko: 30,9006981471461, Tłuszcz: 22,6486823094134, Węglowodany: 79,99042467937, KCal: 602,712863953437

Obiad

Białko: 30,9006981471461, Tłuszcz: 22,6486823094134, Węglowodany: 79,99042467937, KCal: 602,712863953437

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

Buraki na ciepło

Białko: 2,246, Tłuszcz: 6,128, Węglowodany: 12,186, KCal: 102,68

Zupa grysikowa

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

Bryzol z poledwicy, smażony

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

09.04.2025 - środa

Białko: 23,8667430607652, Tłuszcz: 22,5777308702176, Węglowodany: 88,0293010127532, KCal: 616,411849212303

Obiad

Białko: 23,8667430607652, Tłuszcz: 22,5777308702176, Węglowodany: 88,0293010127532, KCal: 616,411849212303

Kompot wieloowocowy

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

Zupa pomidorowa z ryżem

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

Ziemniaki puree

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

Ryba smażona

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

Surówka z białej kapusty

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

10.04.2025 - czwartek

Białko: 19,7601724137931, Tłuszcz: 27,9184913793103, Węglowodany: 87,34, KCal: 633,004310344828

Obiad

Białko: 19,7601724137931, Tłuszcz: 27,9184913793103, Węglowodany: 87,34, KCal: 633,004310344828

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

11.04.2025 - piątek

Białko: 22,6045943592148, Tłuszcz: 23,5242714544115, Węglowodany:

84,8713298050513, KCal: 626,440858846386

Obiad

Białko: 22,6045943592148, Tłuszcz: 23,5242714544115, Węglowodany: 84,8713298050513, KCal:

626,440858846386

Kompot wieloowocowy

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

Sos jogurtowo-waniliowy

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

Zupa kaszubska z ziemniakami i mięsem

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

Pierogi z serem twarogowym

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

14.04.2025 - poniedziałek

Białko: 24,2852777777778, Tłuszcz: 16,7897222222222, Węglowodany:

98,0958333333333, KCal: 624,7611111111111

Obiad

Białko: 24,2852777777778, Tłuszcz: 16,7897222222222, Węglowodany: 98,0958333333333, KCal:

624,7611111111111

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

15.04.2025 - wtorek

Białko: 29,2261539774667, Tłuszcz: 21,8501331512462, Węglowodany:

79,3341976783885, KCal: 606,685029020143

Obiad

Białko: 29,2261539774667, Tłuszcz: 21,8501331512462, Węglowodany: 79,3341976783885, KCal:

606,685029020143

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

Nuggetsy z kurczaka panierowane, smażone

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

Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką

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

16.04.2025 - środa

Białko: 14,2403842083842, Tłuszcz: 9,58085754985755, Węglowodany:

119,027556776557, KCal: 602,391434676435

Obiad

Białko: 14,2403842083842, Tłuszcz: 9,58085754985755, Węglowodany: 119,027556776557, KCal:

602,391434676435

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
koktajl truskawkowy
Białko: 2,135, Tłuszcz: 6,1, Węglowodany: 17,7, KCal: 128,7
Sztuka mięsa, gotowana
Białko: 42,3412, Tłuszcz: 14,2226, Węglowodany: 4,7906, KCal: 309,529
Ryż gotowany
Białko: 2,4, Tłuszcz: 0,3, Węglowodany: 28,4, KCal: 124

23.04.2025 - środa

Białko: 18,743, Tłuszcz: 16,493, Węglowodany: 105,6, KCal: 621,15

Obiad

Białko: 18,743, Tłuszcz: 16,493, Węglowodany: 105,6, KCal: 621,15

Kompot wieloowocowy
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90
Ziemniaki
Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85
Pierogi ruskie
Białko: 5,9, Tłuszcz: 5, Węglowodany: 25,5, KCal: 167
Barszcz biały z kielbasą
Białko: 8,923, Tłuszcz: 8,763, Węglowodany: 31,1, KCal: 225,15

24.04.2025 - czwartek

Białko: 25,4368673835125, Tłuszcz: 18,2698924731183, Węglowodany:

92,2365591397849, KCal: 604,878924731183

Obiad

Białko: 25,4368673835125, Tłuszcz: 18,2698924731183, Węglowodany: 92,2365591397849, KCal: 604,878924731183

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
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

25.04.2025 - piątek

Białko: 15,9032244897959, Tłuszcz: 19,88433333333333, Węglowodany:

104,502723356009, KCal: 636,498446712018

Obiad

Białko: 15,9032244897959, Tłuszcz: 19,88433333333333, Węglowodany: 104,502723356009, KCal: 636,498446712018

Kompot wieloowocowy
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
Ziemniaki
Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85
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
Kapuśniak
Białko: 0,8816, Tłuszcz: 2,3079, Węglowodany: 4,0276, KCal: 36,219

28.04.2025 - poniedziałek

Białko: 21,9195314199649, Tłuszcz: 19,8707359216802, Węglowodany: 96,0941109530583, KCal: 634,13479625136

Obiad

Białko: 21,9195314199649, Tłuszcz: 19,8707359216802, Węglowodany: 96,0941109530583, KCal: 634,13479625136

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

Ryż gotowany

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

Makaron, sos pomidorowy, mięso mielone

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

29.04.2025 - wtorek

Białko: 23,0905714285714, Tłuszcz: 23,6679428571429, Węglowodany: 91,7182857142857, KCal: 639,857142857143

Obiad

Białko: 23,0905714285714, Tłuszcz: 23,6679428571429, Węglowodany: 91,7182857142857, KCal: 639,857142857143

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

Kapusta biała, gotowana

Białko: 2,4, Tłuszcz: 7,05, Węglowodany: 10,65, KCal: 103,5

Kotlet schabowy panierowany, smażony

Białko: 29,795, Tłuszcz: 30,883, Węglowodany: 17,54, KCal: 461,25

30.04.2025 - środa

Białko: 22,4983538587849, Tłuszcz: 16,799355500821, Węglowodany: 100,856490147783, KCal: 630,590147783251

Obiad

Białko: 22,4983538587849, Tłuszcz: 16,799355500821, Węglowodany: 100,856490147783, KCal: 630,590147783251

Kompot wieloowocowy

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

Żurek z ziemniakami i kiełbasą

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