

JADŁOSPIS 5 – 9 maja 2025

Poniedziałek 5.05. **614 kcal**

Zupa jarzynowa z ryżem (330 g) zawiera alergeny: **mleko, seler**,
Spaghetti z mięsem i sosem bolognese(230g) zawiera alergeny: **gluten**,
kompot(200 ml)

Wtorek 6.05. **619 kcal**

Zupa koperkowa z ryżem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, kotlet drobiowy(100g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**,
Surówka z marchwi i jabłek(100g), kompot (200 ml)

Środa 7.05. **629 kcal**

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

Czwartek 8.05. **612 kcal**

Zupa jarzynowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten**,
Kasza(100g) zawiera alergeny: **gluten**, ogórek kiszony(100g),
Zraziki w sosie pomidorowym(80g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**,
kompot (200 ml)

Piątek 9.05. **605 kcal**

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

JADŁOSPIS 16 maja 2025

Piątek 16.05.

621 kcal

Barszcz biały z ziemniakami i białą kiełbasą(300g) zawiera alergeny: seler, gluten, mleko, soję,
Pierogi ruskie (150g) zawiera alergeny: gluten, jaja, mleko, kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

JADŁOSPIS 19 – 23 maja 2025

Poniedziałek 19.05. **607 kcal**

Zupa ogórkowa z ziemniakami(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Ryż z kurczakiem w sosie słodko-kwaśnym(250g), kompot (200 ml)

Wtorek 20.05. **611 kcal**

Zupa brokułowa z ryżem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
sznycel(80g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, ziemniaki** (120g) zawiera alergeny: **mleko**,
marchewki juniorki gotowane na parze(100g),
kompot (200 ml)

Środa 21.05. **632 kcal**

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

Czwartek 22.05. **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 23.05. **621 kcal**

Żurek z ziemniakami i kiełbasą (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten, soję**,
Naleśniki z dżemem truskawkowym (200g) zawiera alergeny: **mleko, gluten, jaja**,
kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

JADŁOSPIS 26 - 30 maja 2025

Poniedziałek 26.05. **614 kcal**

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

Wtorek 27.05. **626 kcal**

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

Środa 28.05. **584 kcal**

Zupa pomidorowa z ryżem (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Ryba smażona(100g) zawiera alergeny: **rybę, gluten, jaja**, ziemniaki (120g) zawiera alergeny:
mleko, surówka wielowarzywna(100g), kompot (200 ml)

Czwartek 29.05. **600 kcal**

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

Piątek 30.05. **622 kcal**

Zupa węgierska z ziemniakami i mięsem(300 g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Bułki na parze z koktajlem truskawkowym (130g) zawiera alergeny: **mleko, gluten, jaja**,
kompot (200 ml)

RAPORT SZCZEGÓŁOWY

05.05.2025 - poniedziałek

Białko: 18,3464924924925, Tłuszcz: 17,9186261261261, Węglowodany: 100,705765765766, KCal: 613,633828828829

Obiad

Białko: 18,3464924924925, Tłuszcz: 17,9186261261261, Węglowodany: 100,705765765766, KCal: 613,633828828829

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

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

06.05.2025 - wtorek

Białko: 28,8130543585484, Tłuszcz: 19,5518534863195, Węglowodany: 93,7580935569285, KCal: 618,817740511915

Obiad

Białko: 28,8130543585484, Tłuszcz: 19,5518534863195, Węglowodany: 93,7580935569285, KCal: 618,817740511915

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

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

07.05.2025 - środa

Białko: 14,5047407407407, Tłuszcz: 14,6532592592593, Węglowodany: 115,323555555556, KCal: 628,846666666667

Obiad

Białko: 14,5047407407407, Tłuszcz: 14,6532592592593, Węglowodany: 115,323555555556, KCal: 628,846666666667

Kompot wieloowocowy

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

Zupa wiejska z ziemniakami i kielbasą

Białko: 7,74, Tłuszcz: 10,54, Węglowodany: 19,88, KCal: 193,8

Ryż gotowany

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

koktajl truskawkowy

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

08.05.2025 - czwartek

Białko: 25,9168673835125, Tłuszcz: 18,4498924731183, Węglowodany: 92,7165591397849, KCal: 611,778924731183

Obiad

Białko: 25,9168673835125, Tłuszcz: 18,4498924731183, Węglowodany: 92,7165591397849, KCal: 611,778924731183

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

Makaron, gotowany

Białko: 1,05, Tłuszcz: 0,21, Węglowodany: 6,63, KCal: 32,4

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

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

09.05.2025 - piątek

Białko: 22,6639789820336, Tłuszcz: 21,8653220402558, Węglowodany: 87,3113869886963, KCal: 605,458276221598

Obiad

Białko: 22,6639789820336, Tłuszcz: 21,8653220402558, Węglowodany: 87,3113869886963, KCal: 605,458276221598

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

16.05.2025 - piątek

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

Barszcz biały z kiełbasą

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

Pierogi ruskie

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

19.05.2025 - poniedziałek

Białko: 25,7311314363144, Tłuszcz: 17,7921728610143, Węglowodany: 90,1697590011614, KCal: 607,529287650019

Obiad

Białko: 25,7311314363144, Tłuszcz: 17,7921728610143, Węglowodany: 90,1697590011614, KCal: 607,529287650019

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

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

20.05.2025 - wtorek

Białko: 19,8843962848297, Tłuszcz: 26,0760061919505, Węglowodany: 81,6178947368421, KCal: 610,803715170279

Obiad

Białko: 19,8843962848297, Tłuszcz: 26,0760061919505, Węglowodany: 81,6178947368421, KCal: 610,803715170279

Kompot wieloowocowy

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

Ryż gotowany

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

Ziemniaki puree

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

Zupa brokułowa

Białko: 5,022, Tłuszcz: 2,612, Węglowodany: 3,4, KCal: 52,33

Kotlet mielony z mięsa mieszanego, smażony

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

Marchewka, gotowana na parze

Białko: 1,1, Tłuszcz: 4,8, Węglowodany: 8,4, KCal: 69

21.05.2025 - środa

Białko: 22,8340310077519, Tłuszcz: 19,2348062015504, Węglowodany: 101,258294573643, KCal: 632,013178294574

Obiad

Białko: 22,8340310077519, Tłuszcz: 19,2348062015504, Węglowodany: 101,258294573643, KCal: 632,013178294574

Kompot wieloowocowy

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

Zupa pomidorowa z makaronem

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

Ziemniaki puree

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

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

22.05.2025 - czwartek

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

23.05.2025 - piątek

Białko: 17,6652586206897, Tłuszcz: 19,4038793103448, Węglowodany: 97,960775862069, KCal: 620,725862068966

Obiad

Białko: 17,6652586206897, Tłuszcz: 19,4038793103448, Węglowodany: 97,960775862069, KCal: 620,725862068966

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

Naleśniki z dżemem

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

26.05.2025 - poniedziałek

Białko: 24,6962222222222, Tłuszcz: 15,0566666666667, Węglowodany: 100,613333333333, KCal: 613,846666666667

Obiad

Białko: 24,6962222222222, Tłuszcz: 15,0566666666667, Węglowodany: 100,613333333333, KCal: 613,846666666667

Kompot wieloowocowy

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

Zupa wielowarzywna 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

Lazania zapiekanka

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

27.05.2025 - 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

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

28.05.2025 - środa

Białko: 23,9667430607652, Tłuszcz: 18,4777308702176, Węglowodany: 88,0293010127532, KCal: 584,411849212303

Obiad

Białko: 23,9667430607652, Tłuszcz: 18,4777308702176, Węglowodany: 88,0293010127532, KCal: 584,411849212303

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
Ryba smażona
Białko: 11,858, Tłuszcz: 9,071, Węglowodany: 10,01, KCal: 166,46
Zupa pomidorowa z ryżem
Białko: 2,0886, Tłuszcz: 2,0479, Węglowodany: 6,4667, KCal: 48,042
surówka wielowarzywna
Białko: 1,7, Tłuszcz: 0,6, Węglowodany: 7, KCal: 35

29.05.2025 - czwartek

Białko: 29,1250435892646, Tłuszcz: 20,8709919671212, Węglowodany: 79,9386695933744, KCal: 600,428815617411

Obiad

Białko: 29,1250435892646, Tłuszcz: 20,8709919671212, Węglowodany: 79,9386695933744, KCal: 600,428815617411

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
Rosół z makaronem
Białko: 6,61, Tłuszcz: 0,584, Węglowodany: 18,354, KCal: 100,34
Nuggetsy z kurczaka panierowane, smażone
Białko: 19,8, Tłuszcz: 15,8, Węglowodany: 7,6, KCal: 249
Surówka z kapusty pekińskiej
Białko: 1,5992, Tłuszcz: 4,3152, Węglowodany: 8,2148, KCal: 65,934

30.05.2025 - piątek

Białko: 24,2178535353535, Tłuszcz: 17,9632828282828, Węglowodany: 94,9794696969697, KCal: 621,988636363636

Obiad

Białko: 24,2178535353535, Tłuszcz: 17,9632828282828, Węglowodany: 94,9794696969697, KCal: 621,988636363636

Kompot wielowocowy
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90
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
Zupa gulaszowa
Białko: 24,89, Tłuszcz: 14,06, Węglowodany: 11,89, KCal: 257,3