

JADŁOSPIS 2 – 6 czerwca 2025

Poniedziałek 2.06. **595 kcal**

Zupa grysikowa(330 g) zawiera alergen: **seler, gluten**,
ziemniaki(120g) zawiera alergen: **mleko**, jajko sadzone (120g) zawiera alergen: **jaja**,
fasolka szparagowa gotowana na parze (100g), kompot (200 ml)

Wtorek 3.06. **619 kcal**

Zupa koperkowa z ryżem(330 g) zawiera alergen: **seler, mleko**,
ziemniaki(120g) zawiera alergen: **mleko**, surówka z marchewki i jabłek (100g),
kotlet z piersi kurczaka(100g) zawiera alergen: **gluten, jaja**, kompot (200 ml)

Środa 4.06. **612 kcal**

Zupa jarzynowa z ziemniakami(330g) zawiera alergen: **mleko, seler**,
Fasolka po bretońsku(260g) zawiera alergen: **gluten**, chleb pszenno-żytni(30g) zawiera
alergen: **gluten**, kompot (200 ml)

Czwartek 5.06. **632 kcal**

Zupa kalafiorowa z makaronem (330g) zawiera alergen: **seler, mleko, gluten**,
kasza(100g) zawiera alergen: **gluten**, zraziki w sosie pomidorowym(100g) zawiera
alergen: **gluten, jaja**, ogórek kiszony(100g), kompot (200 ml)

Piątek 6.06. **616 kcal**

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

JADŁOSPIS 9 – 13 czerwca 2025

Poniedziałek 9.06. **624 kcal**

Zupa ogórkowa z ziemniakami(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Spaghetti z mięsem i sosem bolońskim(240g) zawiera alergeny: **gluten**,
kompot (200 ml)

Wtorek 10.06. **609 kcal**

Zupa brokułowa z ryżem(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, brizol(120g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**,
marchewka z groszkiem duszona(100g) zawiera alergeny: **gluten, mleko**,
kompot (200 ml)

Środa 11.06. **616 kcal**

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

Czwartek 12.06. **610 kcal**

Zupa paprykowa z ryżem(330g) zawiera alergeny: **mleko, seler**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, surówka z kiszonej kapusty (100g),
ryba smażona(100g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, rybę**, kompot (200 ml)

Piątek 13.06. **633 kcal**

Barszcz biały z ziemniakami i kielbasą(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko**,
Naleśniki z dżemem(150 g) zawiera alergeny: **gluten, mleko, jaja**,
kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 16 – 18 czerwca 2025

Poniedziałek 16.06. **615 kcal**

Zupa wielowarzywna z makaronem(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten**,
Ryż(100g), Kurczak w sosie słodko-kwaśnym(250g),
kompot (200 ml)

Wtorek 17.06. **645 kcal**

Zupa fasolowa z makaronem(300 g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko**,
Ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko**, buraczki z chrzanem (100g),
nuggetsy drobiowe(80g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**, kompot (200 ml)

Środa 18.06. **612 kcal**

Żurek z ziemniakami i białą kiełbasą(300g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko**,
Pierogi na słodko z sosem waniliowym(160g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko**,
kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 23 – 26 czerwca 2025

Poniedziałek 23.06. **627 kcal**

Zupa ziemniaczana (330 g) zawiera alergen: **seler, mleko**,
Lazania (300g) zawiera alergen: **gluten, mleko**, kompot (200 ml)

Wtorek 24.06. **640 kcal**

Zupa krupnik(330g) zawiera alergen: **seler, gluten**,
Ziemniaki (120g) zawiera alergen: **mleko**, kotlet schabowy(80g) zawiera alergen: **gluten, jaja**,
kapusta gotowana (100g) zawiera alergen: **mleko, gluten**,
kompot (200 ml)

Środa 25.06. **602 kcal**

Zupa grochowa z makaronem(330g) zawiera alergen: **seler, gluten**,
Kasza (100g) zawiera alergen: **gluten**,
Gulasz wieprzowy (80g) zawiera alergen: **gluten**, ogórek kiszony(100g),
kompot (200 ml)

Czwartek 26.06. **599 kcal**

Zupa węgierska z ziemniakami i mięsem(300g) zawiera alergen: **seler, gluten**,
Ryż z koktajlem truskawkowym (250g) zawiera alergen: **mleko**,
kompot (200 ml)

RAPORT SZCZEGÓŁOWY

02.06.2025 - poniedziałek

Białko: 22,2081355932203, Tłuszcz: 27,0141525423729, Węglowodany: 79,8258474576271, KCal: 595,480508474576

Obiad

Białko: 22,2081355932203, Tłuszcz: 27,0141525423729, Węglowodany: 79,8258474576271, KCal: 595,480508474576

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

Jaja sadzone

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

Fasola szparagowa, gotowana na parze

Białko: 2,9, Tłuszcz: 6,9, Węglowodany: 10,3, KCal: 97

03.06.2025 - 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

Ziemniaki puree

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

Kotlety z kurczaka panierowane, smażone

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

Surówka z marchwi i jabłek

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

04.06.2025 - środa

Białko: 29,2931478420569, Tłuszcz: 12,7784848484848, Węglowodany: 108,643548209366, KCal: 611,980220385675

Obiad

Białko: 29,2931478420569, Tłuszcz: 12,7784848484848, Węglowodany: 108,643548209366, KCal: 611,980220385675

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

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

05.06.2025 - czwartek

Białko: 30,6439238498149, Tłuszcz: 18,7766684294024, Węglowodany: 92,6673241671074, KCal: 631,811766261237

Obiad

Białko: 30,6439238498149, Tłuszcz: 18,7766684294024, Węglowodany: 92,6673241671074, KCal: 631,811766261237

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

Kasza jęczmienna, perłowa

Białko: 6,9, Tłuszcz: 2,2, Węglowodany: 75, KCal: 327

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

06.06.2025 - piątek

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
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
Zupa pomidorowa z ryżem
Białko: 2,0886, Tłuszcz: 2,0479, Węglowodany: 6,4667, KCal: 48,042

09.06.2025 - poniedziałek

Białko: 17,935548048048, Tłuszcz: 19,6516816816817, Węglowodany: 98,1882657657658, KCal: 624,548273273273

Obiad

Białko: 17,935548048048, Tłuszcz: 19,6516816816817, Węglowodany: 98,1882657657658, KCal: 624,548273273273

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
Makaron, sos pomidorowy, mięso mielone
Białko: 7,96, Tłuszcz: 8,463, Węglowodany: 26,796, KCal: 211,31

10.06.2025 - wtorek

Białko: 19,9170399629906, Tłuszcz: 19,8437073413758, Węglowodany: 95,7285843920145, KCal: 608,895669193267

Obiad

Białko: 19,9170399629906, Tłuszcz: 19,8437073413758, Węglowodany: 95,7285843920145, KCal: 608,895669193267

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
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
Bri
Białko: 17,248, Tłuszcz: 21,485, Węglowodany: 36,837, KCal: 402,1

11.06.2025 - środa

Białko: 25,1559010989011, Tłuszcz: 19,0454285714286, Węglowodany: 89,996065934066, KCal: 615,51010989011

Obiad

Białko: 25,1559010989011, Tłuszcz: 19,0454285714286, Węglowodany: 89,996065934066, KCal: 615,51010989011

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
Ryż gotowany
Białko: 2,4, Tłuszcz: 0,3, Węglowodany: 28,4, KCal: 124
gulasz drobiowy
Białko: 10,58, Tłuszcz: 10,27, Węglowodany: 9,49, KCal: 171,1
Ogórek kwaszony
Białko: 1, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 1,9, KCal: 11

12.06.2025 - czwartek

Białko: 22,4709144659046, Tłuszcz: 19,9407252660623, Węglowodany: 94,4661450532124, KCal: 610,427631060307

Obiad

Białko: 22,4709144659046, Tłuszcz: 19,9407252660623, Węglowodany: 94,4661450532124, KCal: 610,427631060307

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

Ryba smażona

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

13.06.2025 - piątek

Białko: 17,4963218390805, Tłuszcz: 19,6324137931034, Węglowodany: 102,617126436782, KCal: 633,193103448276

Obiad

Białko: 17,4963218390805, Tłuszcz: 19,6324137931034, Węglowodany: 102,617126436782, KCal: 633,193103448276

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

Naleśniki z dżemem

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

16.06.2025 - poniedziałek

Białko: 36,020767676777, Tłuszcz: 12,7845454545455, Węglowodany: 96,1118181818182, KCal: 614,795151515151

Obiad

Białko: 36,020767676777, Tłuszcz: 12,7845454545455, Węglowodany: 96,1118181818182, KCal: 614,795151515151

Kompot wieloowocowy

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

Zupa wielowarzywna

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

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

Sos słodko-kwaśny

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

Filet z kurczaka duszony

Białko: 19,62, Tłuszcz: 2,79, Węglowodany: 2,37, KCal: 109,18

17.06.2025 - wtorek

Białko: 30,23, Tłuszcz: 18,11, Węglowodany: 101,33, KCal: 644,8

Obiad

Białko: 30,23, Tłuszcz: 18,11, Węglowodany: 101,33, KCal: 644,8

Kompot wieloowocowy

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

Ziemniaki puree

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

Buraczki ćwikła z chrzanem

Białko: 1,6, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 10,2, KCal: 40

Nuggatsy drobiowe, smażone

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

18.06.2025 - środa

Białko: 21,6873102085321, Tłuszcz: 21,1839614283767, Węglowodany: 86,8569503884421, KCal: 611,785171050838

Obiad

Białko: 21,6873102085321, Tłuszcz: 21,1839614283767, Węglowodany: 86,8569503884421, KCal: 611,785171050838

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

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

23.06.2025 - poniedziałek

Białko: 24,4981538461538, Tłuszcz: 16,4221025641026, Węglowodany: 99,3609743589743, KCal: 626,974871794872

Obiad

Białko: 24,4981538461538, Tłuszcz: 16,4221025641026, Węglowodany: 99,3609743589743, KCal: 626,974871794872

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

Lazania zapiekanka

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

24.06.2025 - 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

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

25.06.2025 - środa

Białko: 28,3016373492643, Tłuszcz: 19,3518198915809, Węglowodany: 89,7723940701405, KCal: 601,818663568979

Obiad

Białko: 28,3016373492643, Tłuszcz: 19,3518198915809, Węglowodany: 89,7723940701405, KCal: 601,818663568979

Kompot wieloowocowy

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

Makaron, gotowany

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

Ogórek kwaszony

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

Kasza jęczmienna, perłowa

Białko: 6,9, Tłuszcz: 2,2, Węglowodany: 75, KCal: 327

Zupa grochowa

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

Gulasz wieprzowy

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

26.06.2025 - czwartek

Białko: 21,8341498316498, Tłuszcz: 11,7169865319865, Węglowodany: 106,901691919192, KCal: 599,055303030303

Obiad

Białko: 21,8341498316498, Tłuszcz: 11,7169865319865, Węglowodany: 106,901691919192, KCal: 599,055303030303

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

koktajl truskawkowy

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

Ryż gotowany

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