

JADŁOSPIS 2 – 5 września 2025

Wtorek 2.09. **616 kcal**

Żurek z ziemniakami i białą kielbasą (330g) zawiera alergen: **seler, mleko, gluten, soję**,
Makaron z serem (240g) zawiera alergen: **gluten, mleko**, kompot (200 ml)

Środa 3.09. **617 kcal**

Zupa koperkowa z ryżem(330g) zawiera alergen: **seler, mleko**,
Ziemniaki(120g) zawiera alergen: **mleko**, brizol(120g) zawiera alergen: **gluten, jaja**,
Marchewki juniorki gotowane(100g), kompot (200 ml)

Czwartek 4.09. **616 kcal**

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

Piątek 5.09. **609 kcal**

Zupa pomidorowa z makaronem(330g) zawiera alergen: **seler, mleko, gluten**,
Ziemniaki(120g) zawiera alergen: **mleko**, Paluszki rybne(100g) zawiera alergen: **rybę**,
gluten, surówka z kiszonej kapusty(100g), kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

JADŁOSPIS 8 – 12 września 2025

Poniedziałek 8.09.

626 kcal

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

Wtorek 9.09.

624 kcal

Krupnik(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,

Ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, kotlet schabowy(80g) zawiera alergeny: **gluten**,
jaja, kapusta gotowana(100g) zawiera alergeny: **gluten**, kompot (200 ml)

Środa 10.09.

611 kcal

Zupa jarzynowa z makaronem (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten**,
kasza(100g) zawiera alergeny: **gluten**, zraziki w sosie pomidorowym (90g) zawiera
alergeny: **jaja, gluten, mleko**, ogórek kiszony (80g), kompot (200 ml)

Czwartek 11.09.

581 kcal

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

Piątek 12.09.

621 kcal

Zupa gulaszowa z ziemniakami (330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Pierogi ruskie(180g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko**, kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

RAPORT SZCZEGÓŁOWY

2025-09-02 - wtorek

Białko: 23,8602586206897, Tłuszcz: 17,8888793103448, Węglowodany:
93,550775862069, KCal: 615,775862068966

Obiad

Białko: 23,8602586206897, Tłuszcz: 17,8888793103448, Węglowodany: 93,550775862069, KCal: 615,775862068966

Kompot wielowocowy

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

Żurek z ziemniakami i białą kielbasą

Białko: 5,526, Tłuszcz: 3,662, Węglowodany: 15,418, KCal: 110,64

Makaron z serem

Białko: 6,5, Tłuszcz: 5,2, Węglowodany: 17,3, KCal: 141

2025-09-03 - środa

Białko: 30,9473071027082, Tłuszcz: 22,8507051609607, Węglowodany:
83,4232370975984, KCal: 617,004343382729

Obiad

Białko: 30,9473071027082, Tłuszcz: 22,8507051609607, Węglowodany: 83,4232370975984, KCal: 617,004343382729

Kompot wielowocowy

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

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

Ryż gotowany

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

Bryzol, smażony

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

2025-09-04 - czwartek

Białko: 23,5311952861953, Tłuszcz: 12,6756228956229, Węglowodany:
107,712373737374, KCal: 616,598484848485

Obiad

Białko: 23,5311952861953, Tłuszcz: 12,6756228956229, Węglowodany: 107,712373737374, KCal: 616,598484848485

Kompot wielowocowy

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 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

2025-09-05 - piątek

Białko: 25,9471455474845, Tłuszcz: 16,6987651331719, Węglowodany:
97,150419693301, KCal: 609,296475652408

Obiad

Białko: 25,9471455474845, Tłuszcz: 16,6987651331719, Węglowodany: 97,150419693301, KCal: 609,296475652408

Kompot wielowocowy

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

Paluszki z ryby

Białko: 18,7, Tłuszcz: 7,71, Węglowodany: 5,49, KCal: 165,64

Surówka z kwaszonej kapusty

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

2025-09-08 - poniedziałek

Białko: 17,5638791763792, Tłuszcz: 19,604897047397, Węglowodany:
99,242196969697, KCal: 626,299572649573

Obiad

Białko: 17,5638791763792, Tłuszcz: 19,604897047397, Węglowodany: 99,242196969697, KCal: 626,299572649573

Kompot wielowocowy

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: 7,46, Tłuszcz: 8,148, Węglowodany: 26,546, KCal: 205,26

2025-09-09 - wtorek

Białko: 22,2392857142857, Tłuszcz: 22,7855714285714, Węglowodany: 91,1171428571429, KCal: 624,678571428571

Obiad

Białko: 22,2392857142857, Tłuszcz: 22,7855714285714, Węglowodany: 91,1171428571429, KCal: 624,678571428571

Kompot wielowocowy

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

Surówka z białej kapusty

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

2025-09-10 - środa

Białko: 25,8571899641577, Tłuszcz: 18,4415053763441, Węglowodany: 92,6881720430108, KCal: 611,495053763441

Obiad

Białko: 25,8571899641577, Tłuszcz: 18,4415053763441, Węglowodany: 92,6881720430108, KCal: 611,495053763441

Kompot wielowocowy

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

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

2025-09-11 - czwartek

Białko: 26,5498536848297, Tłuszcz: 17,6527674919505, Węglowodany: 84,8240952368421, KCal: 581,062353170279

Obiad

Białko: 26,5498536848297, Tłuszcz: 17,6527674919505, Węglowodany: 84,8240952368421, KCal: 581,062353170279

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

Ryż gotowany

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

surówka wielowarzywna

Białko: 1,7, Tłuszcz: 0,6, Węglowodany: 7, KCal: 35

Paluszki z ryby

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

Zupa brokułowa

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

2025-09-12 - piątek

Białko: 28,5604545454545, Tłuszcz: 18,8163636363636, Węglowodany:
90,2568181818182, KCal: 621,531818181818

Obiad

Białko: 28,5604545454545, Tłuszcz: 18,8163636363636, Węglowodany: 90,2568181818182, KCal: 621,531818181818

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

Pierogi ruskie

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