

JADŁOSPIS 1 – 3 października 2025

Środa 1.10. **627 kcal**

Zupa jarzynowa z ziemniakami (330g) zawiera alergen: **seler, mleko**,
Kasza(100g) zawiera alergen: **gluten**, gulasz drobiowy(100g) zawiera alergen: **gluten**,
Ogórek kiszony(100g), kompot (200 ml)

Czwartek 2.10. **605 kcal**

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

Piątek 3.10. **624 kcal**

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

JADŁOSPIS 6 – 10 października 2025

Poniedziałek 6.10. **602 kcal**

Zupa koperkowa z ryżem (330 g) zawiera alergeny: **mleko, seler**,
Lazania z mięsem(350g) zawiera alergeny: **mleko, gluten**,
kompot(200 ml)

Wtorek 7.10. **629 kcal**

Krupnik(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
Ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, kapusta gotowana(100g) zawiera alergeny: **gluten**,
bitki wieprzowe w sosie(100g) zawiera alergeny: **gluten**, kompot (200 ml)

Środa 8.10. **624 kcal**

Zupa ogórkowa z ziemniakami (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
Fasolka po bretońsku z mięsem(250g) zawiera alergeny: **gluten, seler**,
chleb (30g) zawiera alergeny: **gluten**, kompot (200 ml)

Czwartek 9.10. **633 kcal**

Zupa pomidorowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, marchewki juniorki(100g),
ryba smażona(90g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, rybę**,
kompot (200 ml),

Piątek 10.10. **615 kcal**

Kapuśniak z ziemniakami i mięsem(330 g) zawiera alergeny: **seler**,
Makaron z serem(250g) zawiera alergeny: **gluten, mleko**, kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 13 – 17 października 2025

Poniedziałek 13.10. **612 kcal**

Zupa brokułowa z ryżem (330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko**, jajko sadzone (120g) zawiera alergeny: **jaja**,
Fasolka szparagowa gotowana na parze (100g),
kompot(200 ml)

Środa 15.10. **604 kcal**

Barszcz biały z ziemniakami i białą kiełbasą(300g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten**,
Ryż z koktajlem truskawkowym(200g) zawiera alergeny: **mleko, kompot** (200 ml)

Czwartek 16.10. **614 kcal**

Zupa grysikowa(330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,
ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko**, nuggetsy z kurczaka(110g) zawiera alergeny: **jaja**,
gluten, surówka z marchwi i jabłek(100g), kompot (200 ml)

Piątek 17.10. **605 kcal**

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

JADŁOSPIS 20 – 24 października 2025

Poniedziałek 20.10. **614 kcal**

Zupa wielowarzywna z ryżem(330 g) zawiera alergen: **seler, mleko**,
Spaghetti z mięsem z mięsem (230g) zawiera alergen: **gluten**, kompot (200 ml)

Wtorek 21.10. **622 kcal**

Zupa kalafiorowa z ryżem(330g) zawiera alergen: **seler, mleko**,
sznycel(80g) zawiera alergen: **gluten, jaja**,
ziemniaki (120g) zawiera alergen: **mleko**, marchewka z groszkiem duszona(100g)
zawiera alergen: **gluten, mleko**, kompot (200 ml)

Środa 22.10. **625 kcal**

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

Czwartek 23.10. **611 kcal**

Rosół z lanym ciastem(330g) zawiera alergen: **gluten, seler, jaja**,
Podudzie z kurczaka pieczone(130g), ziemniaki (120g) zawiera alergen: **mleko**,
marchewki juniorki gotowane na parze(100g), kompot (200 ml)

Piątek 24.10. **611 kcal**

Żurek z ziemniakami i białą kiełbasą (330g) zawiera alergen: **seler, mleko, gluten, soję**,
Racuszki z jabłkami (130g) zawiera alergen: **mleko, gluten, jaja**, kompot (200 ml)

JADŁOSPIS 27 – 31 października 2025

Poniedziałek 27.10. **604 kcal**

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

Wtorek 28.10. **665 kcal**

Zupa grochowa z grzankami (300g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,

Pierogi z mięsem i kapustą(180g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**,

kompot (200 ml)

środa 29.10. **615 kcal**

Zupa paprykowa z ryżem(330g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,

Kotlet z kurczaka(90g) zawiera alergeny: **gluten, jaja**,

ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko**,

surówka z sałaty pekińskiej z marchewką(100g),

kompot (200 ml)

Czwartek 30.10. **637 kcal**

Zupa pomidorowa z makaronem(330g) zawiera alergeny: **gluten, seler, mleko**,

Paluszki rybne(80g) zawiera alergeny: **rybę, gluten**, ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko**,

surówka z kiszonych ogórków(100g), kompot (200 ml)

Piątek 31.10. **639 kcal**

Zupa gulaszowa z ziemniakami i mięsem (300g) zawiera alergeny: **seler, gluten**,

Bułki na parze z koktajlem truskawkowym (140g) zawiera alergeny: **mleko, gluten, jaja**,

kompot (200 ml)

Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce

RAPORT SZCZEGÓŁOWY

01.10.2025 - środa

Białko: 24,0105079365079, Tłuszcz: 20,1380952380952, Węglowodany: 94,6504761904762, KCal: 627,075238095238

Obiad

Białko: 24,0105079365079, Tłuszcz: 20,1380952380952, Węglowodany: 94,6504761904762, KCal: 627,075238095238

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

Ogórek kwaszony

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

gulasz drobiowy

Białko: 10,58, Tłuszcz: 10,27, Węglowodany: 9,49, KCal: 171,1

02.10.2025 - czwartek

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

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

Surówka z kwaszonej kapusty

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

Paluszki z ryby

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

03.10.2025 - piątek

Białko: 21,6428006487745, Tłuszcz: 12,9759171573768, Węglowodany: 110,372768382904, KCal: 624,185758939375

Obiad

Białko: 21,6428006487745, Tłuszcz: 12,9759171573768, Węglowodany: 110,372768382904, KCal: 624,185758939375

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

Sos śmietanowy

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

Ryż zapiekany z jabłkami

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

Zupa węgierska

Białko: 24,89, Tłuszcz: 14,06, Węglowodany: 11,89, KCal: 257,3

06.10.2025 - poniedziałek

Białko: 27,5357281553398, Tłuszcz: 13,8241262135922, Węglowodany: 100,222184466019, KCal: 601,702588996764

Obiad

Białko: 27,5357281553398, Tłuszcz: 13,8241262135922, Węglowodany: 100,222184466019, KCal: 601,702588996764

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

Lazania zapiekanka

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

07.10.2025 - wtorek

Białko: 20,17, Tłuszcz: 25,65, Węglowodany: 88, KCal: 629

Obiad

Białko: 20,17, Tłuszcz: 25,65, Węglowodany: 88, KCal: 629

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

Bitki wieprzowe w jarzynach, duszone

Białko: 16,05, Tłuszcz: 24,15, Węglowodany: 6,45, KCal: 300

08.10.2025 - środa

Białko: 28,2092447199265, Tłuszcz: 14,2760858585859, Węglowodany: 107,121039944904, KCal: 624,404912764004

Obiad

Białko: 28,2092447199265, Tłuszcz: 14,2760858585859, Węglowodany: 107,121039944904, KCal: 624,404912764004

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

Fasola po bretońsku

Białko: 9,9578, Tłuszcz: 3,575, Węglowodany: 16,6376, KCal: 123,296

Chleb pszenno-żytni

Białko: 2,07, Tłuszcz: 0,39, Węglowodany: 16,2, KCal: 73,5

09.10.2025 - czwartek

Białko: 22,6757777777778, Tłuszcz: 19,6865555555556, Węglowodany: 101,172222222222, KCal: 633,482222222222

Obiad

Białko: 22,6757777777778, Tłuszcz: 19,6865555555556, Węglowodany: 101,172222222222, KCal: 633,482222222222

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

Marchewka, gotowana na parze

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

Zupa pomidorowa z makaronem

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

Ryba smażona

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

10.10.2025 - piątek

Białko: 23,8886499035751, Tłuszcz: 17,0907581961133, Węglowodany: 94,1750554813826, KCal: 614,809972556001

Obiad

Białko: 23,8886499035751, Tłuszcz: 17,0907581961133, Węglowodany: 94,1750554813826, KCal: 614,809972556001

Kompot wieloowocowy

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

Kapuśniak

Białko: 1,6177, Tłuszcz: 1,328, Węglowodany: 1,7728, KCal: 24,101

Ziemniaki

Białko: 1,9, Tłuszcz: 0,1, Węglowodany: 20,5, KCal: 85

Sztuka mięsa, gotowana

Białko: 42,3412, Tłuszcz: 14,2226, Węglowodany: 4,7906, KCal: 309,529

Makaron z serem

Białko: 6,5, Tłuszcz: 5,2, Węglowodany: 22,29, KCal: 161,25

13.10.2025 - poniedziałek

Białko: 23,0843962848297, Tłuszcz: 28,3360061919505, Węglowodany: 74,8778947368421, KCal: 612,403715170279

Obiad

Białko: 23,0843962848297, Tłuszcz: 28,3360061919505, Węglowodany: 74,8778947368421, KCal: 612,403715170279

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

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

15.10.2025 - środa

Białko: 14,2837407407407, Tłuszcz: 11,7022592592593, Węglowodany: 116,5055555555556, KCal: 604,316666666667

Obiad

Białko: 14,2837407407407, Tłuszcz: 11,7022592592593, Węglowodany: 116,5055555555556, KCal: 604,316666666667

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

koktajl truskawkowy

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

Barszcz biały z kielbasą

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

Ryż gotowany

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

16.10.2025 - czwartek

Białko: 30,0054617964289, Tłuszcz: 20,7068798151002, Węglowodany: 89,4967565485362, KCal: 614,262326656395

Obiad

Białko: 30,0054617964289, Tłuszcz: 20,7068798151002, Węglowodany: 89,4967565485362, KCal: 614,262326656395

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 grysikowa

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

Surówka z marchwi i jabłek

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

Nuggatsy z kurczaka panierowane, smażone

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

17.10.2025 - 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

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

Surówka z kwaszonej kapusty

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

Paluszki z ryby

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

20.10.2025 - 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 wielowocowy

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

Makaron, sos pomidorowy, mięso mielone

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

21.10.2025 - wtorek

Białko: 20,0282786885246, Tłuszcz: 21,4484426229508, Węglowodany: 97,3740983606557, KCal: 622,179508196721

Obiad

Białko: 20,0282786885246, Tłuszcz: 21,4484426229508, Węglowodany: 97,3740983606557, KCal: 622,179508196721

Kompot wielowocowy

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

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

Kotlet mielony z mięsa mieszanego, smażony

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

22.10.2025 - środa

Białko: 24,7604559643255, Tłuszcz: 21,5189275362319, Węglowodany: 87,5186332218506, KCal: 625,26994425864

Obiad

Białko: 24,7604559643255, Tłuszcz: 21,5189275362319, Węglowodany: 87,5186332218506, KCal: 625,26994425864

Kompot wielowocowy

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 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

23.10.2025 - czwartek

Białko: 30,7392574257426, Tłuszcz: 23,6670297029703, Węglowodany: 75,7021287128713, KCal: 611,660891089109

Obiad

Białko: 30,7392574257426, Tłuszcz: 23,6670297029703, Węglowodany: 75,7021287128713, KCal: 611,660891089109

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 lanym ciastem

Białko: 6,61, Tłuszcz: 0,584, Węglowodany: 18,354, KCal: 100,34

Udka pieczone

Białko: 16,4, Tłuszcz: 12,7, Węglowodany: 0,1, KCal: 179

Marchewka, gotowana na parze

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

24.10.2025 - piątek

Białko: 16,0305678990402, Tłuszcz: 14,891353537149, Węglowodany: 107,886445965162, KCal: 611,07483114113

Obiad

Białko: 16,0305678990402, Tłuszcz: 14,891353537149, Węglowodany: 107,886445965162, KCal: 611,07483114113

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

Racuchy z jabłkami

Białko: 6,281, Tłuszcz: 7,665, Węglowodany: 45,15, KCal: 269,74

27.10.2025 - poniedziałek

Białko: 31,1497281553398, Tłuszcz: 18,2077452612113, Węglowodany: 88,4254225612575, KCal: 604,449731853907

Obiad

Białko: 31,1497281553398, Tłuszcz: 18,2077452612113, Węglowodany: 88,4254225612575, KCal: 604,449731853907

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

Ryż gotowany

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

Kurczak duszony

Białko: 22,404, Tłuszcz: 13,801, Węglowodany: 5,993, KCal: 231,79

Sos słodko-kwaśny

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

28.10.2025 - wtorek

Białko: 34,1265648854962, Tłuszcz: 21,9558778625954, Węglowodany: 92,9619592875318, KCal: 665,334605597964

Obiad

Białko: 34,1265648854962, Tłuszcz: 21,9558778625954, Węglowodany: 92,9619592875318, KCal: 665,334605597964

Kompot wieloowocowy

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

Zupa grochowa

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

Pierogi z mięsem i kapustą

Białko: 11,988, Tłuszcz: 10,116, Węglowodany: 17,372, KCal: 205,96

Grzanki

Białko: 2,55, Tłuszcz: 0,42, Węglowodany: 16,29, KCal: 77,1

29.10.2025 - środa

Białko: 26,605786163522, Tłuszcz: 21,8439622641509, Węglowodany: 86,9865408805031, KCal: 614,767924528302

Obiad

Białko: 26,605786163522, Tłuszcz: 21,8439622641509, Węglowodany: 86,9865408805031, KCal: 614,767924528302

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

Surówka z kapusty pekińskiej, z marchewką

Białko: 1,5992, Tłuszcz: 4,3152, Węglowodany: 8,2148, KCal: 65,934

Kotlety z kurczaka panierowane, smażone

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

30.10.2025 - czwartek

Białko: 21,9367337104546, Tłuszcz: 20,156427823172, Węglowodany: 100,190727006076, KCal: 637,391556672952

Obiad

Białko: 21,9367337104546, Tłuszcz: 20,156427823172, Węglowodany: 100,190727006076, KCal: 637,391556672952

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 ogórka kiszzonego

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

Paluszki z ryby

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

31.10.2025 - piątek

Białko: 23,8364898989899, Tłuszcz: 18,0991919191919, Węglowodany: 99,1890151515152, KCal: 639,293181818182

Obiad

Białko: 23,8364898989899, Tłuszcz: 18,0991919191919, Węglowodany: 99,1890151515152, KCal: 639,293181818182

Kompot wieloowocowy

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

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

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