

# JADŁOSPIS 15 – 19 września 2025

Poniedziałek 15.09.      **616 kcal**

Zupa grysikowa (330 g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**  
Łazanki z mięsem i kapustą(300g) zawiera alergeny: **gluten,**  
kompot(200 ml)

Wtorek 16.09.      **610 kcal**

Rosół z makaronem (330g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**  
ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko,** grillowane podudzie z kurczaka(150g),  
mizeria ze śmietaną(100g) zawiera alergeny: **mleko,** kompot (200 ml)

Środa 17.09.      **665 kcal**

Zupa pomidorowa z ryżem(300g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**  
ziemniaki(120g) zawiera alergeny: **mleko,** paluszki rybne (120g) zawiera alergeny: **rybę,**  
**gluten,** surówka z marchewki i jabłek (100g), kompot (200 ml)

Czwartek 18.09.      **620 kcal**

Zupa grochowa z makaronem(300 g) zawiera alergeny: **seler, gluten,**  
ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko,** nuggetsy z kurczaka(80g) zawiera alergeny:  
**jaja, gluten,** sałatka z buraczków z chrzanem(100g), kompot (200 ml)

Piątek 19.09.      **625 kcal**

Barszcz biały z ziemniakami i białą kielbasą(300g)zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko,**  
**soję**  
Naleśniki z dżemem (140g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,** kompot (200 ml)

*Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce*

## JADŁOSPIS 22 – 26 września 2025

Poniedziałek 22.09.

**606 kcal**

Zupa paprykowa z makaronem(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko, gluten,**  
Risotto z mięsem i warzywami(200g), kompot (200 ml)

Wtorek 23.09.

**621 kcal**

Żurek z ziemniakami i białą kielbasą(330g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko, soję,**  
Pirogi z serem na słodko (150g) zawiera alergeny: **gluten, jaja, mleko,** kompot (200 ml)  
kompot (200 ml)

Środa 24.09.

**624 kcal**

Barszcz czerwony z ziemniakami (330g) zawiera alergeny: **seler, mleko,**  
ryż(100g), gulasz wieprzowy(100g) zawiera alergeny: **gluten,**  
ogórek kiszony(80g), kompot (200 ml)

Czwartek 25.09.

**622 kcal**

Zupa fasolowa z makaronem(300g) zawiera alergeny: **gluten, seler, mleko,**  
Paluszki rybne(100g) zawiera alergeny: **rybę, gluten,** ziemniaki (120g) zawiera alergeny:  
**mleko,** surówka z białej kapusty(100g) zawiera alergeny: **jaja, gorczycę,** kompot (200 ml)

Piątek 26.09.

**619 kcal**

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

*Skład surowcowy dostępny do wglądu w placówce*

## JADŁOSPIS 29 - 30 września 2025

Poniedziałek 29.09.                      **618 kcal**

Zupa brokułowa z ryżem(330 g) zawiera alergeny: **seler, mleko**,  
Zapiekanka makaronowa z kurczakiem w pomidorach(330g) zawiera alergeny: **gluten**,  
kompot (200 ml)

Wtorek 30 .09.                      **615 kcal**

Zupa kalafiorowa z makaronem(300g) zawiera alergeny: **seler, gluten, mleko**,  
sznycel(80g)zawiera alergeny: **gluten, jaja**,  
ziemniaki (120g) zawiera alergeny: **mleko**, surówka z kapusty pekińskiej(100g),  
kompot (200 ml)

2025-09-15 - poniedziałek

Białko: 20,8626546545455, Tłuszcz: 20,5668704727273, Węglowodany:  
98,2704890454545, KCal: 616,786348909091

#### **Obiad**

**Białko: 20,8626546545455, Tłuszcz: 20,5668704727273, Węglowodany: 98,2704890454545, KCal: 616,786348909091**

Kompot wielowocowy

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

Łazanki z białą kapustą i mięsem

Białko: 5,85, Tłuszcz: 7,03, Węglowodany: 18,9, KCal: 156,9

### **2025-09-16 - wtorek**

**Białko: 33,9269497334349, Tłuszcz: 23,3377989337395, Węglowodany: 70,3759748667174, KCal: 609,922429550647**

#### **Obiad**

**Białko: 33,9269497334349, Tłuszcz: 23,3377989337395, Węglowodany: 70,3759748667174, KCal: 609,922429550647**

Kompot wielowocowy

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

Udko pieczone

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

Mizeria ze śmietaną

Białko: 1,31, Tłuszcz: 2,51, Węglowodany: 3,97, KCal: 40,9

### **2025-09-17 - środa**

**Białko: 25,3164372309655, Tłuszcz: 19,7445333492464, Węglowodany: 94,1235928868581, KCal: 619,982230784969**

#### **Obiad**

**Białko: 25,3164372309655, Tłuszcz: 19,7445333492464, Węglowodany: 94,1235928868581, KCal: 619,982230784969**

Kompot wielowocowy

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 marchwi i jabłek

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

Paluszki z ryby

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

### **2025-09-18 - czwartek**

**Białko: 32,471927480916, Tłuszcz: 21,0558129770992, Węglowodany: 100,197270992366, KCal: 665,45465648855**

#### **Obiad**

**Białko: 32,471927480916, Tłuszcz: 21,0558129770992, Węglowodany: 100,197270992366, KCal: 665,45465648855**

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

Buraki ćwikła

Białko: 1,57, Tłuszcz: 2,51, Węglowodany: 8,81, KCal: 56,4

Nuggetsy z kurczaka panierowane, smażone

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

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

### **2025-09-19 - piątek**

**Białko: 16,9529973474801, Tłuszcz: 19,3428647214854, Węglowodany: 101,397798408488, KCal: 624,921485411141**

**Obiad**

**Białko: 16,9529973474801, Tłuszcz: 19,3428647214854, Węglowodany: 101,397798408488, KCal: 624,921485411141**

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

Naleśniki z dżemem

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

Barszcz biały z kielbasą

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

**2025-09-22 - poniedziałek**

**Białko: 18,79, Tłuszcz: 23,35, Węglowodany: 87,61, KCal: 606,4**

**Obiad**

**Białko: 18,79, Tłuszcz: 23,35, Węglowodany: 87,61, KCal: 606,4**

Kompot wielowocowy

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

Risotto z mięsem i warzywami

Białko: 6,6, Tłuszcz: 10, Węglowodany: 18,3, KCal: 185

**2025-09-23 - wtorek**

**Białko: 23,7643044, Tłuszcz: 20,5447838, Węglowodany: 88,8333747, KCal: 621,407616**

**Obiad**

**Białko: 23,7643044, Tłuszcz: 20,5447838, Węglowodany: 88,8333747, KCal: 621,407616**

Kompot wielowocowy

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

Pierogi z serem twarogowym

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

**2025-09-24 - środa**

**Białko: 23,6063008971705, Tłuszcz: 19,9485783298827, Węglowodany: 96,2227260179434, KCal: 624,297929606625**

**Obiad**

**Białko: 23,6063008971705, Tłuszcz: 19,9485783298827, Węglowodany: 96,2227260179434, KCal: 624,297929606625**

Kompot wielowocowy

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

Barszcz czerwony zabieleny

Białko: 2,972, Tłuszcz: 1,382, Węglowodany: 11,953, KCal: 57,84

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

**2025-09-25 - czwartek**

**Białko: 30,8112698412698, Tłuszcz: 17,5890476190476, Węglowodany: 96,1671428571429, KCal: 622,660317460318**

**Obiad**

**Białko: 30,8112698412698, Tłuszcz: 17,5890476190476, Węglowodany: 96,1671428571429, KCal: 622,660317460318**

Kompot wielowocowy

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  
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  
Zupa fasolowa  
Białko: 4, Tłuszcz: 1,8, Węglowodany: 10, KCal: 63  
Paluszki z ryby  
Białko: 18,7, Tłuszcz: 7,71, Węglowodany: 5,49, KCal: 165,64

### **2025-09-26 - piątek**

**Białko: 17,471054613936, Tłuszcz: 17,3903013182674, Węglowodany: 101,938418079096, KCal: 619,261016949153**

#### **Obiad**

**Białko: 17,471054613936, Tłuszcz: 17,3903013182674, Węglowodany: 101,938418079096, KCal: 619,261016949153**

Kompot wielowocowy  
Białko: 0,3, Tłuszcz: 0,15, Węglowodany: 22,575, KCal: 90  
Zupa kaszubska  
Białko: 3,578, Tłuszcz: 3,18, Węglowodany: 8,026, KCal: 71,06  
koktajl truskawkowy  
Białko: 2,135, Tłuszcz: 6,1, Węglowodany: 17,7, KCal: 128,7  
Kluski na parze  
Białko: 7,5, Tłuszcz: 7,75, Węglowodany: 47,5, KCal: 290

### **2025-09-29 - poniedziałek**

**Białko: 25,056830495356, Tłuszcz: 17,6202825077399, Węglowodany: 94,1306578947368, KCal: 618,6076625387**

#### **Obiad**

**Białko: 25,056830495356, Tłuszcz: 17,6202825077399, Węglowodany: 94,1306578947368, KCal: 618,6076625387**

Kompot wielowocowy  
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  
Zapiekanka z makaronu kurczakiem i pomidorami  
Białko: 8,877, Tłuszcz: 6,865, Węglowodany: 24,114, KCal: 190,14

### **2025-09-30 wtorek**

**Białko: 20,4201752402487, Tłuszcz: 23,2165460712267, Węglowodany: 89,931167326173, KCal: 615,353646127756**

#### **Obiad**

**Białko: 20,4201752402487, Tłuszcz: 23,2165460712267, Węglowodany: 89,931167326173, KCal: 615,353646127756**

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  
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 kapusty pekińskiej  
Białko: 1,605, Tłuszcz: 5,355, Węglowodany: 6,615, KCal: 69,2  
Kotlet mielony z mięsa mieszanego, smażony  
Białko: 13,1, Tłuszcz: 21,1, Węglowodany: 11,7, KCal: 285