

JADŁOSPIS

08.03.2021 (Poniedziałek)

Obiad (786 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
SPAGHETTI W SOSIE BOLOŃSKIM Z MIĘSEM (330 kcal)	220 g
ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI (188 kcal)	400 ml
OWOC (180 kcal)	180 g

ALERGENY 1,3,7,9

09.03.2021 (Wtorek)

Obiad (1169 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G (264 kcal)	200 g
ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (632 kcal)	400 ml
SNYCELKI DROBIOWE (157 kcal)	80 g
GROSZEK Z MARCHEWKĄ (28 kcal)	80 g

ALERGENY 1,2,7,9

10.03.2021 (Środa)

Obiad (480 kcal)

Sok karotka - brzoskwinia, marchew, jabłko Agros Nova (100 kcal)	3/4 szklanki (200 ml)
KLUSKI LENIWE (227 kcal)	120 g
ZUPA GROCHOWA (153 kcal)	250 ml

ALERGENY 1,2,7,

11.03.2021 (Czwartek)

Obiad (756 kcal)

ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G (264 kcal)	200 g
ROSÓŁ Z MAKARONEM (370 kcal)	250 ml
SURÓWKA Z BURAKÓW (32 kcal)	80 g
POTRAWKA Z KURCZAKA (90 kcal)	80 ml

ALERGENY 1,2,3,6,*

JADŁOSPIS

12.03.2021 (Piątek)

Obiad (363 kcal)

SNYCELKI RYBNE (0 kcal)	80 g
KRUPNIK Z KASZĄ PĘCZAK (110 kcal)	250 ml
SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM 100G (47 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,2,4

15.03.2021 (Poniedziałek)

Obiad (315 kcal)

ŁAZANKI Z KAPUSIĄ I MIĘSEM (151 kcal)	100 g
OWOC (20 kcal)	20 g
BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (109 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,2,3,6,

16.03.2021 (Wtorek)

Obiad (815 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G (264 kcal)	200 g
ZUPA PIECZARKOWA Z KASZĄ PĘCZAK (320 kcal)	250 ml
Surówka z selera (55 kcal)	1 porcja
Filet z Indyka pieczony (88 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,2,7

17.03.2021 (Środa)

Obiad (515 kcal)

GULASZ DROBOWY Z LECZO 150G (218 kcal)	100 ml
ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (158 kcal)	250 ml
RYŻ (104 kcal)	80 g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

 JADŁOSPIS

ALERGENY 1,2,6



18.03.2021 (Czwartek)

Obiad (818 kcal)

BIGOS 180 ML (202 kcal)	180 ml
ZUPA Z FASOLKI SZPAAGOWEJ Z MAKARONEM (230 kcal)	250 ml
OWOC (180 kcal)	180 g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,2,3,7,



19.03.2021 (Piątek)

Obiad (495 kcal)

ZUPA KREM Z BROKUŁA Z GROSZKIEM PTYSIOWYM 400 ML (192 kcal)	250 ml
SOS OWOCOWY (31 kcal)	50 ml
MAKARON Z SREM (237 kcal)	180 g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,2,3,6

JADŁOSPIS PRZEDSZKOLE OD 08,03-19,03,2021



Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek

KOMPOT 200 ML
SPAGHETTI W SOSIE BOLOŃSKIM Z MIĘSEM
ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI
OWOC

Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
Kcal 786 = 3291 kJ	Węglowodany ogółem: 102,20 g	Białko ogółem: 30,72 g	Tłuszcz ogółem: 23,66 g
Kcal z tłuszczu 27,09 %	Błonnik: 3,52 g	Białko roślinne: 0,00 g	Cholesterol: 0,00 mg
Kcal z białka 15,63 %	Skrobia: 0,00 g	Białko zwierzęce: 0,00 g	
Kcal z węglowodanów 52,01 %			

Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek

KOMPOT 200 ML
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G
ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM
SNYCELKI DROBIOWE
GROSZEK Z MARCHEWKĄ

Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
Kcal 1169 = 4894 kJ	Węglowodany ogółem: 116,40 g	Białko ogółem: 66,40 g	Tłuszcz ogółem: 48,00 g
Kcal z tłuszczu 36,95 %	Błonnik: 56,80 g	Białko roślinne: 0,00 g	Cholesterol: 0,00 mg
Kcal z białka 22,72 %	Skrobia: 0,00 g	Białko zwierzęce: 0,00 g	
Kcal z węglowodanów 39,83 %			

Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa
Środa

Sok karotka - brzoskwinia, marchew, jabłko Agros Nova
KLUSKI LENIWE
ZUPA GROCHOWA

Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
Kcal 480 = 418 kJ	Węglowodany ogółem: 75,40 g	Białko ogółem: 27,50 g	Tłuszcz ogółem: 2,70 g
Kcal z tłuszczu 5,06 %	Błonnik: 0,00 g	Białko roślinne: 0,80 g	Cholesterol: 0,00 mg
Kcal z białka 22,92 %	Skrobia: 0,00 g	Białko zwierzęce: 0,00 g	
Kcal z węglowodanów 62,83 %			

Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek
Czwartek

ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G
ROSÓŁ Z MAKARONEM
SURÓWKA Z BURAKÓW
POTRAWKA Z KURCZAKA

Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 756 = 3165 kJ	Węglowodany ogółem: 59,90 g	Białko ogółem: 67,70 g	Tłuszcz ogółem: 28,40 g
	Kcal z tłuszczu 33,81 %	Błonnik: 4,00 g	Białko roślinne: 0,00 g	Cholesterol: 0,00 mg
	Kcal z białka 35,82 %	Skrobia: 0,00 g	Białko zwierzęce: 0,00 g	
	Kcal z węglowodanów 31,69 %			

Piątek Piątek Piątek Piątek Piątek	SNYCELKI RYBNE			
	KRUPNIK Z KASZĄ PĘCZAK			
	SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM 100G			
	KOMPOT 150G			
	ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G			

Piątek Piątek Piątek Piątek Piątek	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 363 = 1043.33 kJ	Węglowodany ogółem: 70,12 g	Białko ogółem: 7,46 g	Tłuszcz ogółem: 4,88 g
	Kcal z tłuszczu 12,10 %	Błonnik: 6,63 g	Białko roślinne: 4,95 g	Cholesterol: 2,48 mg
	Kcal z białka 8,22 %	Skrobia: 30,00 g	Białko zwierzęce: 0,01 g	
	Kcal z węglowodanów 77,27 %			

Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek	ŁAZANKI Z KAPUSIĄ I MIĘSEM			
	OWOC			
	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI			
	KOMPOT 150G			

Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 315 = 586.68 kJ	Węglowodany ogółem: 52,98 g	Białko ogółem: 11,74 g	Tłuszcz ogółem: 5,35 g
	Kcal z tłuszczu 15,29 %	Błonnik: 3,68 g	Białko roślinne: 2,61 g	Cholesterol: 2,80 mg
	Kcal z białka 14,91 %	Skrobia: 13,41 g	Białko zwierzęce: 0,13 g	
	Kcal z węglowodanów 67,28 %			

Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek	KOMPOT 200 ML			
	ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G			
	ZUPA PIECZARKOWA Z KASZĄ PĘCZAK			
	Surówka z selera			
	Filet z Indyka pieczony			

WTOREK	Energia: Kcal 815 = 581.71 kJ Kcal z tłuszczu 19,93 % Kcal z białka 19,04 % Kcal z węglowodanów 27,14 %	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 55,29 g Błonnik: 12,56 g Skrobia: 1,02 g	Białko: Białko ogółem: 38,80 g Białko roślinne: 2,56 g Białko zwierzęce: 19,20 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 18,05 g Cholesterol: 49,00 mg
--------	--	--	---	---

ŚRODA	GULASZ DROBIOWY Z LECZO 150G ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI RYŻ KOMPOT 150G			
-------	--	--	--	--

ŚRODA	Energia: Kcal 515 = 143.66 kJ Kcal z tłuszczu 24,57 % Kcal z białka 25,69 % Kcal z węglowodanów 33,94 %	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 43,70 g Błonnik: 0,76 g Skrobia: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 33,08 g Białko roślinne: 0,18 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 14,06 g Cholesterol: 0,00 mg
-------	--	---	--	--

CZWARTEK	BIGOS 180 ML ZUPA Z FASOLKI SZPAAGOWEJ Z MAKARONEM OWOC KOMPOT 150G ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G			
----------	--	--	--	--

CZWARTEK	Energia: Kcal 818 = 853.4 kJ Kcal z tłuszczu 26,77 % Kcal z białka 18,76 % Kcal z węglowodanów 48,21 %	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 98,59 g Błonnik: 3,67 g Skrobia: 29,88 g	Białko: Białko ogółem: 38,36 g Białko roślinne: 3,63 g Białko zwierzęce: 0,01 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 24,33 g Cholesterol: 2,48 mg
----------	---	--	--	--

PIĄTEK	ZUPA KREM Z BROKUŁA Z GROSZKIEM PTYSIOWYM 400 ML SOS OWOCOWY MAKARON Z SREM KOMPOT 150G			
--------	--	--	--	--

PIĄTEK	Energia: Kcal 495 = 143.66 kJ Kcal z tłuszczu 28,65 % Kcal z białka 19,95 % Kcal z węglowodanów 49,57 %	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 61,34 g Błonnik: 4,06 g Skrobia: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 24,69 g Białko roślinne: 0,18 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 15,76 g Cholesterol: 0,00 mg
--------	--	---	--	--