

 **JADŁOSPIS**

 **08.03.2021 (Poniedziałek)**

Obiad (524 kcal)

Jabłko (96 kcal)	1 sztuka (180 g)
SPAGHETTI W SOSIE BOLOŃSKIM Z MIĘSEM (240 kcal)	160 g
ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI (188 kcal)	400 ml

ALERGENY 1,3,7,9

 **09.03.2021 (Wtorek)**

Obiad (1126 kcal)

ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G (264 kcal)	200 g
ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM (632 kcal)	400 ml
SNYCELKI DROBIOWE (196 kcal)	100 g
GROSZEK Z MARCHEWKĄ (34 kcal)	100 g

ALERGENY 3,7,9,*

 **10.03.2021 (Środa)**

Obiad (791 kcal)

Sok karotka - brzoskwinia, marchew, jabłko Agros Nova (150 kcal)	1 i 1/4 szklanki (300 ml)
KLUSKI LENIWE (397 kcal)	210 g
ZUPA GROCHOWA (244 kcal)	400 ml

ALERGENY 3,7,9

 **11.03.2021 (Czwartek)**

Obiad (1037 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
ROSÓŁ Z MAKARONEM (592 kcal)	400 ml
UDKO Z KURCZAKA (317 kcal)	150 g
SURÓWKA Z BURAKÓW (40 kcal)	100 g

ALERGENY 1,*,7,9

 **12.03.2021 (Piątek)**

JADŁOSPIS

Obiad (341 kcal)

SNYCELKI RYBNE (0 kcal)	100 g
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G (264 kcal)	200 g
KRUPNIK Z KASZĄ PĘCZAK (77 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4

15.03.2021 (Poniedziałek)

Obiad (520 kcal)

Jabłko (96 kcal)	1 sztuka (180 g)
KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
ŁAZANKI Z KAPUSIĄ I MIĘSEM (227 kcal)	150 g
BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (109 kcal)	1 porcja

ALERGENY 3,7,,9,*

16.03.2021 (Wtorek)

Obiad (995 kcal)

ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G (264 kcal)	200 g
ZUPA PIECZARKOWA Z KASZĄ PĘCZAK (512 kcal)	400 ml
SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA (131 kcal)	1 porcja
Filet z Indyka pieczony (88 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9

17.03.2021 (Środa)

Obiad (572 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
GULASZ DROBIOWY Z LECZO 200 G (102 kcal)	200 g
ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI (252 kcal)	400 ml
RYŻ (130 kcal)	100 g

ALERGENY 1,3,7,*

18.03.2021 (Czwartek)

 JADŁOSPIS

Obiad (1100 kcal)

BIGOS 250 ML (280 kcal)	250 ml
KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G (264 kcal)	200 g
ZUPA Z FASOLKI SZPAAGOWEJ Z MAKARONEM (368 kcal)	400 ml
OWOC (100 kcal)	100 g

ALERGENY 1,3,7



19.03.2021 (Piątek)

Obiad (689 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
ZUPA KREM Z BROKUŁA Z GROSZKIEM PTYSIOWYM 400 ML (307 kcal)	400 ml
SOS OWOCOWY (31 kcal)	50 ml
MAKARON Z SREM (263 kcal)	200 g

ALERGENY 1,3,7

JADŁOSPIS SZKOŁA OD 08.03



<p>Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek</p>	<p>Jabłko SPAGHETTI W SOSIE BOLOŃSKIM Z MIĘSEM ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="224 319 694 367">Energia:</th> <th data-bbox="694 319 1164 367">Węglowodany:</th> <th data-bbox="1164 319 1635 367">Białko:</th> <th data-bbox="1635 319 2168 367">Tłuszcz:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="224 367 694 406">Kcal 524 = 397.8 kJ</td> <td data-bbox="694 367 1164 406">Węglowodany ogółem: 71,38 g</td> <td data-bbox="1164 367 1635 406">Białko ogółem: 24,88 g</td> <td data-bbox="1635 367 2168 406">Tłuszcz ogółem: 18,80 g</td> </tr> <tr> <td data-bbox="224 406 694 446">Kcal z tłuszczu 32,29 %</td> <td data-bbox="694 406 1164 446">Błonnik: 6,16 g</td> <td data-bbox="1164 406 1635 446">Białko roślinne: 0,72 g</td> <td data-bbox="1635 406 2168 446">Cholesterol: 0,00 mg</td> </tr> <tr> <td data-bbox="224 446 694 486">Kcal z białka 18,99 %</td> <td data-bbox="694 446 1164 486">Skrobia: 0,54 g</td> <td data-bbox="1164 446 1635 486">Białko zwierzęce: 0,00 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="224 486 694 539">Kcal z węglowodanów 54,49 %</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:	Kcal 524 = 397.8 kJ	Węglowodany ogółem: 71,38 g	Białko ogółem: 24,88 g	Tłuszcz ogółem: 18,80 g	Kcal z tłuszczu 32,29 %	Błonnik: 6,16 g	Białko roślinne: 0,72 g	Cholesterol: 0,00 mg	Kcal z białka 18,99 %	Skrobia: 0,54 g	Białko zwierzęce: 0,00 g		Kcal z węglowodanów 54,49 %			
Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:																		
Kcal 524 = 397.8 kJ	Węglowodany ogółem: 71,38 g	Białko ogółem: 24,88 g	Tłuszcz ogółem: 18,80 g																		
Kcal z tłuszczu 32,29 %	Błonnik: 6,16 g	Białko roślinne: 0,72 g	Cholesterol: 0,00 mg																		
Kcal z białka 18,99 %	Skrobia: 0,54 g	Białko zwierzęce: 0,00 g																			
Kcal z węglowodanów 54,49 %																					
<p>Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek Wtorek</p>	<p>ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM SNYCELKI DROBIOWE GROSZEK Z MARCHEWKĄ</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="224 718 694 766">Energia:</th> <th data-bbox="694 718 1164 766">Węglowodany:</th> <th data-bbox="1164 718 1635 766">Białko:</th> <th data-bbox="1635 718 2168 766">Tłuszcz:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="224 766 694 805">Kcal 1126 = 4714 kJ</td> <td data-bbox="694 766 1164 805">Węglowodany ogółem: 103,00 g</td> <td data-bbox="1164 766 1635 805">Białko ogółem: 69,00 g</td> <td data-bbox="1635 766 2168 805">Tłuszcz ogółem: 50,00 g</td> </tr> <tr> <td data-bbox="224 805 694 845">Kcal z tłuszczu 39,96 %</td> <td data-bbox="694 805 1164 845">Błonnik: 61,00 g</td> <td data-bbox="1164 805 1635 845">Białko roślinne: 0,00 g</td> <td data-bbox="1635 805 2168 845">Cholesterol: 0,00 mg</td> </tr> <tr> <td data-bbox="224 845 694 885">Kcal z białka 24,51 %</td> <td data-bbox="694 845 1164 885">Skrobia: 0,00 g</td> <td data-bbox="1164 845 1635 885">Białko zwierzęce: 0,00 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="224 885 694 930">Kcal z węglowodanów 36,59 %</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:	Kcal 1126 = 4714 kJ	Węglowodany ogółem: 103,00 g	Białko ogółem: 69,00 g	Tłuszcz ogółem: 50,00 g	Kcal z tłuszczu 39,96 %	Błonnik: 61,00 g	Białko roślinne: 0,00 g	Cholesterol: 0,00 mg	Kcal z białka 24,51 %	Skrobia: 0,00 g	Białko zwierzęce: 0,00 g		Kcal z węglowodanów 36,59 %			
Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:																		
Kcal 1126 = 4714 kJ	Węglowodany ogółem: 103,00 g	Białko ogółem: 69,00 g	Tłuszcz ogółem: 50,00 g																		
Kcal z tłuszczu 39,96 %	Błonnik: 61,00 g	Białko roślinne: 0,00 g	Cholesterol: 0,00 mg																		
Kcal z białka 24,51 %	Skrobia: 0,00 g	Białko zwierzęce: 0,00 g																			
Kcal z węglowodanów 36,59 %																					
<p>Środa Środa Środa Środa Środa Środa Środa Środa Środa Środa</p>	<p>Sok karotka - brzoskwinia, marchew, jabłko Agros Nova KLUSKI LENIWE ZUPA GROCHOWA</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th data-bbox="224 1085 694 1133">Energia:</th> <th data-bbox="694 1085 1164 1133">Węglowodany:</th> <th data-bbox="1164 1085 1635 1133">Białko:</th> <th data-bbox="1635 1085 2168 1133">Tłuszcz:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="224 1133 694 1173">Kcal 791 = 627 kJ</td> <td data-bbox="694 1133 1164 1173">Węglowodany ogółem: 122,20 g</td> <td data-bbox="1164 1133 1635 1173">Białko ogółem: 46,80 g</td> <td data-bbox="1635 1133 2168 1173">Tłuszcz ogółem: 4,30 g</td> </tr> <tr> <td data-bbox="224 1173 694 1212">Kcal z tłuszczu 4,89 %</td> <td data-bbox="694 1173 1164 1212">Błonnik: 0,00 g</td> <td data-bbox="1164 1173 1635 1212">Białko roślinne: 1,20 g</td> <td data-bbox="1635 1173 2168 1212">Cholesterol: 0,00 mg</td> </tr> <tr> <td data-bbox="224 1212 694 1252">Kcal z białka 23,67 %</td> <td data-bbox="694 1212 1164 1252">Skrobia: 0,00 g</td> <td data-bbox="1164 1212 1635 1252">Białko zwierzęce: 0,00 g</td> <td></td> </tr> <tr> <td data-bbox="224 1252 694 1305">Kcal z węglowodanów 61,80 %</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table>	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:	Kcal 791 = 627 kJ	Węglowodany ogółem: 122,20 g	Białko ogółem: 46,80 g	Tłuszcz ogółem: 4,30 g	Kcal z tłuszczu 4,89 %	Błonnik: 0,00 g	Białko roślinne: 1,20 g	Cholesterol: 0,00 mg	Kcal z białka 23,67 %	Skrobia: 0,00 g	Białko zwierzęce: 0,00 g		Kcal z węglowodanów 61,80 %			
Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:																		
Kcal 791 = 627 kJ	Węglowodany ogółem: 122,20 g	Białko ogółem: 46,80 g	Tłuszcz ogółem: 4,30 g																		
Kcal z tłuszczu 4,89 %	Błonnik: 0,00 g	Białko roślinne: 1,20 g	Cholesterol: 0,00 mg																		
Kcal z białka 23,67 %	Skrobia: 0,00 g	Białko zwierzęce: 0,00 g																			
Kcal z węglowodanów 61,80 %																					
<p>Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek</p>	<p>KOMPOT 200 ML ROSÓŁ Z MAKARONEM UDKO Z KURCZAKA SURÓWKA Z BURAKÓW</p>																				

Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek Czwartek	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 1037 = 4342 kJ	Węglowodany ogółem: 70,00 g	Białko ogółem: 108,00 g	Tłuszcz ogółem: 34,00 g
	Kcal z tłuszczu 29,51 %	Błonnik: 0,00 g	Białko roślinne: 0,00 g	Cholesterol: 0,00 mg
	Kcal z białka 41,66 %	Skrobia: 0,00 g	Białko zwierzęce: 0,00 g	
	Kcal z węglowodanów 27,00 %			

Piątek Piątek Piątek Piątek Piątek	SNYCELKI RYBNE ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G KRUPNIK Z KASZĄ PĘCZAK			
	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 341 = 307.36 kJ	Węglowodany ogółem: 36,03 g	Białko ogółem: 11,75 g	Tłuszcz ogółem: 17,19 g
	Kcal z tłuszczu 45,37 %	Błonnik: 5,88 g	Białko roślinne: 1,62 g	Cholesterol: 2,80 mg
	Kcal z białka 13,78 %	Skrobia: 10,26 g	Białko zwierzęce: 0,13 g	
	Kcal z węglowodanów 42,26 %			

Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek Poniedziałek	Jabłko KOMPOT 200 ML ŁAZANKI Z KAPUSIĄ I MIĘSEM BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI			
	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 520 = 840.82 kJ	Węglowodany ogółem: 89,46 g	Białko ogółem: 18,78 g	Tłuszcz ogółem: 7,81 g
	Kcal z tłuszczu 13,52 %	Błonnik: 6,52 g	Białko roślinne: 3,15 g	Cholesterol: 2,80 mg
	Kcal z białka 14,45 %	Skrobia: 13,95 g	Białko zwierzęce: 0,13 g	
	Kcal z węglowodanów 68,82 %			

Wtorek WTOREK Wtorek WTOREK Wtorek	ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G ZUPA PIECZARKOWA Z KASZĄ PĘCZAK SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA Filet z Indyka pieczony			
	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 995 = 896.79 kJ	Węglowodany ogółem: 45,70 g	Białko ogółem: 39,38 g	Tłuszcz ogółem: 23,64 g
	Kcal z tłuszczu 21,38 %	Błonnik: 11,44 g	Białko roślinne: 2,87 g	Cholesterol: 49,00 mg
	Kcal z białka 15,83 %	Skrobia: 0,76 g	Białko zwierzęce: 19,20 g	
	Kcal z węglowodanów 18,37 %			

Wtorek WTOREK Wtorek WTOREK Wtorek	ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G ZUPA PIECZARKOWA Z KASZĄ PĘCZAK SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA Filet z Indyka pieczony			
	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 995 = 896.79 kJ	Węglowodany ogółem: 45,70 g	Białko ogółem: 39,38 g	Tłuszcz ogółem: 23,64 g
	Kcal z tłuszczu 21,38 %	Błonnik: 11,44 g	Białko roślinne: 2,87 g	Cholesterol: 49,00 mg
	Kcal z białka 15,83 %	Skrobia: 0,76 g	Białko zwierzęce: 19,20 g	
	Kcal z węglowodanów 18,37 %			

Wtorek WTOREK Wtorek WTOREK Wtorek	ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G ZUPA PIECZARKOWA Z KASZĄ PĘCZAK SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA Filet z Indyka pieczony			
	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 995 = 896.79 kJ	Węglowodany ogółem: 45,70 g	Białko ogółem: 39,38 g	Tłuszcz ogółem: 23,64 g
	Kcal z tłuszczu 21,38 %	Błonnik: 11,44 g	Białko roślinne: 2,87 g	Cholesterol: 49,00 mg
	Kcal z białka 15,83 %	Skrobia: 0,76 g	Białko zwierzęce: 19,20 g	
	Kcal z węglowodanów 18,37 %			

Wtorek WTOREK Wtorek WTOREK Wtorek	ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G ZUPA PIECZARKOWA Z KASZĄ PĘCZAK SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA Filet z Indyka pieczony			
	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 995 = 896.79 kJ	Węglowodany ogółem: 45,70 g	Białko ogółem: 39,38 g	Tłuszcz ogółem: 23,64 g
	Kcal z tłuszczu 21,38 %	Błonnik: 11,44 g	Białko roślinne: 2,87 g	Cholesterol: 49,00 mg
	Kcal z białka 15,83 %	Skrobia: 0,76 g	Białko zwierzęce: 19,20 g	
	Kcal z węglowodanów 18,37 %			

Wtorek WTOREK Wtorek WTOREK Wtorek	ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G ZUPA PIECZARKOWA Z KASZĄ PĘCZAK SURÓWKA Z MARCHEWKI I SELERA Filet z Indyka pieczony			
	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 995 = 896.79 kJ	Węglowodany ogółem: 45,70 g	Białko ogółem: 39,38 g	Tłuszcz ogółem: 23,64 g
	Kcal z tłuszczu 21,38 %	Błonnik: 11,44 g	Białko roślinne: 2,87 g	Cholesterol: 49,00 mg
	Kcal z białka 15,83 %	Skrobia: 0,76 g	Białko zwierzęce: 19,20 g	
	Kcal z węglowodanów 18,37 %			

Środa ŚRODA
Środa ŚRODA
ŚRODA Środa
ŚRODA Środa
ŚRODA Środa
ŚRODA Środa
ŚRODA Środa
ŚRODA Środa
ŚRODA Środa
ŚRODA Środa

KOMPOT 200 ML
GULASZ DROBIOWY Z LECZO 200 G
ZUPA KALAFIOROWA Z ZIEMNIAKAMI
RYŻ

Energia:
Kcal **572 = 2395 kJ**
Kcal z tłuszczu **3,15 %**
Kcal z białka **32,87 %**
Kcal z węglowodanów **33,57 %**

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: **48,00 g**
Błonnik: **0,00 g**
Skrobia: **0,00 g**

Białko:
Białko ogółem: **47,00 g**
Białko roślinne: **0,00 g**
Białko zwierzęce: **0,00 g**

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: **2,00 g**
Cholesterol: **0,00 mg**

Czwartek CZWARTEK
Czwartek CZWARTEK
Czwartek CZWARTEK
Czwartek CZWARTEK
Czwartek CZWARTEK
Czwartek CZWARTEK
Czwartek CZWARTEK
Czwartek CZWARTEK
Czwartek CZWARTEK
Czwartek CZWARTEK
Czwartek CZWARTEK

BIGOS 250 ML
KOMPOT 200 ML
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G
ZUPA Z FASOLKI SZPAAGOWEJ Z MAKARONEM
OWOC

Energia:
Kcal **1100 = 4605 kJ**
Kcal z tłuszczu **41,40 %**
Kcal z białka **22,76 %**
Kcal z węglowodanów **35,71 %**

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: **98,20 g**
Błonnik: **4,00 g**
Skrobia: **0,00 g**

Białko:
Białko ogółem: **62,60 g**
Białko roślinne: **0,00 g**
Białko zwierzęce: **0,00 g**

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: **50,60 g**
Cholesterol: **0,00 mg**

Piątek PIĄTEK
Piątek PIĄTEK
Piątek PIĄTEK
Piątek PIĄTEK
Piątek PIĄTEK
Piątek PIĄTEK
Piątek PIĄTEK
Piątek PIĄTEK
Piątek PIĄTEK
Piątek PIĄTEK
Piątek PIĄTEK

KOMPOT 200 ML
ZUPA KREM Z BROKUŁA Z GROSZKIEM PTYSIOWYM 400 ML
SOS OWOCOWY
MAKARON Z SREM

Energia:
Kcal **689 = 2885 kJ**
Kcal z tłuszczu **30,59 %**
Kcal z białka **19,93 %**
Kcal z węglowodanów **46,43 %**

Węglowodany:
Węglowodany ogółem: **79,98 g**
Błonnik: **5,28 g**
Skrobia: **0,00 g**

Białko:
Białko ogółem: **34,33 g**
Białko roślinne: **0,00 g**
Białko zwierzęce: **0,00 g**

Tłuszcz:
Tłuszcz ogółem: **23,42 g**
Cholesterol: **0,00 mg**