

JADŁOSPIS

10.05.2021 (Poniedziałek)

Obiad (850 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
OWOC (200 kcal)	200 g
Spaghetti z mięsem mielonym (497 kcal)	1 porcja
ZUPA POROWA Z ZIEMNIAKAMI (65 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,* ,7,9

11.05.2021 (Wtorek)

Obiad (1191 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
BULION WOŁOWY Z ZACIERKAMI (592 kcal)	400 ml
POTRAWKAZ Z GOTOWANEGO MIĘSA I WARZYZW (168 kcal)	150 ml
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora (103 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM (240 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,* ,7,9

12.05.2021 (Środa)

Obiad (796 kcal)

KLUSKI DROŻDZOWE NA PARZE (363 kcal)	150 g
SOS OWOCOWY (49 kcal)	80 ml
ZUPA GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI I KIEŁBASĄ (338 kcal)	1 porcja
KOMPOT 200 ML (46 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9

13.05.2021 (Czwartek)

Obiad (701 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
SNYCELKI DROBIOWE (196 kcal)	100 g
Surówka z selera (55 kcal)	1 porcja
ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z RYŻEM (122 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM (240 kcal)	1 porcja

 **JADŁOSPIS**


ALERGENY 1,3,7,9,*

 **14.05.2021 (Piątek)**

Obiad (994 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
PIEROGI RUSKIE (602 kcal)	280 g
OWOC (180 kcal)	180 g
ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z ZIEMNIAKAMI (124 kcal)	400 ml

ALERGENY 1,3,7,*

 **17.05.2021 (Poniedziałek)**

Obiad (1047 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
MINI MARCHEWKI Z MASŁEM (87 kcal)	100 ml
ZUPA JARZYNOWA Z KLUSECZKAMI (468 kcal)	1 porcja
INDYK OPIEKANY W ZIOŁACH (164 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM (240 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*9

 **18.05.2021 (Wtorek)**

Obiad (933 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G (264 kcal)	200 g
ZUPA KREM Z SOCZEWICY Z MLEKIEM KOKOSOWYM (277 kcal)	1 porcja
SOS POMIDOROWY (42 kcal)	1 porcja
Gołąbki gotowane na parze (262 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,2,3, 7,*

 **19.05.2021 (Środa)**

Obiad (818 kcal)

kluski śląskie (155 kcal)	100 g
KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml

 **JADŁOSPIS**

ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM (268 kcal)	400 ml
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY (99 kcal)	100 g
Gulasz wieprzowy z warzywami (208 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,*,9



20.05.2021 (Czwartek)

Obiad (918 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G (264 kcal)	200 g
KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY (318 kcal)	100 ml
KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ (160 kcal)	400 ml
Surówka z buraczków (88 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4, 7,9,*,



21.05.2021 (Piątek)

Obiad (898 kcal)

KOMPOT 200 ML (88 kcal)	200 ml
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G (264 kcal)	200 g
PALUSZKI RYBNE 100 G (275 kcal)	100 g
ZUPA KREM Z BROKUŁÓW (224 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM 100G (47 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,4, 7,*,

KOMPOT 200 ML
OWOC
Spaghetti z mięsem mielonym
ZUPA POROWA Z ZIEMNIAKAMI

Energia: **Węglowodany:** **Tłuszcz:**
Kcal **850 = 2323.32 kJ** Węglowodany ogółem: **128,76 g** Tłuszcz ogółem: **12,46 g**
Kcal z tłuszczu **13,19 %** Błonnik: **17,78 g** Cholesterol: **60,80 mg**
Kcal z białka **18,43 %** Skrobia: **2,91 g** Białko zwierzęce: **19,33 g**
Kcal z węglowodanów **60,59 %** Białko ogółem: **39,17 g**
Białko roślinne: **6,29 g**

KOMPOT 200 ML
BULION WOŁOWY Z ZACIERKAMI
POTRAWKAZ Z GOTOWANEGO MIĘSA I WARZYW
Surówka z kapusty pekińskiej, ogórka zielonego i pora
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM

Energia: **Węglowodany:** **Tłuszcz:**
Kcal **1191 = 1421.36 kJ** Węglowodany ogółem: **135,83 g** Tłuszcz ogółem: **24,47 g**
Kcal z tłuszczu **18,49 %** Błonnik: **9,60 g** Cholesterol: **10,16 mg**
Kcal z białka **35,59 %** Skrobia: **44,95 g** Białko zwierzęce: **0,02 g**
Kcal z węglowodanów **45,62 %** Białko ogółem: **105,96 g**
Białko roślinne: **8,93 g**

KLUSKI DROŹDZOWE NA PARZE
SOS OWOCOWY
ZUPA GROCHOWA Z ZIEMNIAKAMI I KIELBASĄ
KOMPOT 200 ML

Energia: **Węglowodany:** **Tłuszcz:**
Kcal **796 = 1586.33 kJ** Węglowodany ogółem: **141,56 g** Tłuszcz ogółem: **20,20 g**
Kcal z tłuszczu **22,84 %** Błonnik: **11,01 g** Cholesterol: **13,00 mg**
Kcal z białka **12,15 %** Skrobia: **21,77 g** Białko zwierzęce: **4,57 g**
Kcal z węglowodanów **71,14 %** Białko ogółem: **24,18 g**
Białko roślinne: **9,74 g**

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

KOMPOT 200 ML
SNYCELKI DROBIOWE
Surówka z selera
ZUPA KREM Z ZIELONEGO GROSZKU Z RYZEM
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM

Energia:

Kcal **701 = 1711,65 kJ**
Kcal z tłuszczu **16,20 %**
Kcal z białka **19,73 %**
Kcal z węglowodanów **65,74 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **115,21 g**
Błonnik: **36,64 g**
Skrobia: **59,30 g**

Białko:

Białko ogółem: **34,58 g**
Białko roślinne: **10,91 g**
Białko zwierzęce: **0,15 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **12,62 g**
Cholesterol: **7,76 mg**

KOMPOT 200 ML
PIEROGI RUSKIE
OWOC
ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z ZIEMNIAKAMI

Energia:

Kcal **994 = 4162 kJ**
Kcal z tłuszczu **11,77 %**
Kcal z białka **9,18 %**
Kcal z węglowodanów **71,39 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **177,40 g**
Błonnik: **4,00 g**
Skrobia: **0,00 g**

Białko:

Białko ogółem: **22,80 g**
Białko roślinne: **0,00 g**
Białko zwierzęce: **0,00 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **13,00 g**
Cholesterol: **0,00 mg**

KOMPOT 200 ML
MINI MARCHEWKI Z MASŁEM
ZUPA JARZYNOWA Z KLUSECZKAMI
INDYK OPIEKANY W ZIOLACH
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM

Energia:

Kcal **1047 = 3606,7 kJ**
Kcal z tłuszczu **20,88 %**
Kcal z białka **20,91 %**
Kcal z węglowodanów **56,47 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **147,82 g**
Błonnik: **29,97 g**
Skrobia: **59,60 g**

Białko:

Białko ogółem: **54,73 g**
Białko roślinne: **28,24 g**
Białko zwierzęce: **3,96 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **24,29 g**
Cholesterol: **88,84 mg**

KOMPOT 200 ML
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G
ZUPA KREM Z SOCZEWICY Z MLEKIEM KOKOSOWYM
SOS POMIDOROWY
Gołąbki gotowane na parze

Wtorek

WTOREK

WTOREK

WTOREK

WTOREK

WTOREK

Energia: Kcal 933 = 2371.63 kJ Kcal z tłuszczu 31,94 % Kcal z białka 15,07 % Kcal z węglowodanów 57,44 %	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 133,99 g Błonnik: 24,83 g Skrobia: 26,15 g	Białko: Białko ogółem: 35,15 g Białko roślinne: 18,45 g Białko zwierzęce: 2,33 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 33,11 g Cholesterol: 38,00 mg
---	--	---	---

kluski śląskie
KOMPOT 200 ML
ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY
Gulasz wieprzowy z warzywami

Energia: Kcal 818 = 862.94 kJ Kcal z tłuszczu 15,88 % Kcal z białka 17,58 % Kcal z węglowodanów 70,83 %	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 144,84 g Błonnik: 8,01 g Skrobia: 2,38 g	Białko: Białko ogółem: 35,96 g Białko roślinne: 4,60 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 14,43 g Cholesterol: 43,00 mg
--	--	--	---

KOMPOT 200 ML
ZIEMIANKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G
KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY
KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ
Surówka z buraczków

Energia: Kcal 918 = 354.7 kJ Kcal z tłuszczu 46,42 % Kcal z białka 16,28 % Kcal z węglowodanów 41,36 %	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 94,91 g Błonnik: 7,54 g Skrobia: 0,24 g	Białko: Białko ogółem: 37,36 g Białko roślinne: 2,34 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 47,35 g Cholesterol: 0,00 mg
---	---	--	--

KOMPOT 200 ML
ZIEMIANKI Z MASŁEM I KOPERKIEM 200G
PALUSZKI RYBNE 100 G
ZUPA KREM Z BROKUŁÓW
SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY Z MARCHEWKĄ I JABŁKIEM 100G



Energia:

Kcal **898** = **1110.28 kJ**

Kcal z tłuszczu **51,49 %**

Kcal z białka **15,86 %**

Kcal z węglowodanów **36,77 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **82,54 g**

Błonnik: **15,66 g**

Skrobia: **1,42 g**

Białko:

Białko ogółem: **35,61 g**

Białko roślinne: **11,91 g**

Białko zwierzęce: **1,70 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **51,38 g**

Cholesterol: **2,50 mg**