

JADŁOSPIS

21.06.2021 (Poniedziałek)

Obiad (876 kcal)

SPAGHETTI W SOSIE BOŁOŃSKIM Z MIĘSEM (360 kcal)	240 g
OWOC (150 kcal)	150 g
ZUPA ZIEMNIACZANA Z PORAMI (320 kcal)	450 ml
KOMPOT 200 ML (46 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,*

22.06.2021 (Wtorek)

Obiad (1045 kcal)

POTRAWKA Z KURCZAKA (337 kcal)	1 porcja
ROSÓŁ Z KURY (422 kcal)	1 porcja
KOMPOT 200 ML (46 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM (240 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,9,*

23.06.2021 (Środa)

Obiad (567 kcal)

KLUSKI DROŻDŻOWE NA PARZE (363 kcal)	150 g
SOS OWOCOWY (49 kcal)	80 ml
BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (109 kcal)	1 porcja
KOMPOT 200 ML (46 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

24.06.2021 (Czwartek)

Obiad (824 kcal)

KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNAŁ (180 kcal)	450 ml
PIECZONY SCHAB (265 kcal)	1 porcja
KOMPOT 200 ML (46 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM (240 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (93 kcal)	1 porcja

JADŁOSPIS

ALERGENY 1,3,7,9,*

25.06.2021 (Piątek)

Obiad (508 kcal)

ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z ZIEMNIAKAMI (140 kcal)	450 ml
FANTAZYJNY MAKARON Z TRUSKAWKAMI (322 kcal)	220 g
KOMPOT 200 ML (46 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

28.06.2021 (Poniedziałek)

Obiad (746 kcal)

Sok wielowocowy 100% Hortex (88 kcal)	3/4 szklanki (200 ml)
Zupa kalafiorowa z parmezanem (263 kcal)	1 porcja
ŁAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ I GRZYBAMI (395 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,*

29.06.2021 (Wtorek)

Obiad (895 kcal)

KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY (318 kcal)	100 ml
MIZERIA (53 kcal)	1 porcja
Zupa pomidorowa w nowej odsłonie (238 kcal)	1 porcja
KOMPOT 200 ML (46 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM (240 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

30.06.2021 (Środa)

Obiad (797 kcal)

GULASZ DROBIOWY Z LECZO 200G (436 kcal)	200 g
RYŻ (130 kcal)	100 g
Żurek z ziemniakami (185 kcal)	1 porcja
KOMPOT 200 ML (46 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,*

JADŁOSPIS

01.07.2021 (Czwartek)

Obiad (756 kcal)

BEFSZTYK MIELONY Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (196 kcal)	100 g
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY (99 kcal)	100 g
Zupa pieczarkowa (175 kcal)	1 porcja
KOMPOT 200 ML (46 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM (240 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

02.07.2021 (Piątek)

Obiad (816 kcal)

Kotlety rybne (97 kcal)	1 porcja
Zupa warzywna (376 kcal)	1 porcja
KOMPOT 200 ML (46 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM (240 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY (57 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9,*

Poniedziałek	SPAGHETTI W SOSIE BOLOŃSKIM Z MIĘSEM			
Poniedziałek	OWOC			
Poniedziałek	ZUPA ZIEMNIACZANA Z PORAMI			
Poniedziałek	KOMPOT 200 ML			
Poniedziałek	Energia: Kcal 876 = 190.1 kJ Kcal z tłuszczu 17,16 % Kcal z białka 8,43 % Kcal z węglowodanów 32,84 %	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 71,91 g Błonnik: 4,79 g Skrobia: 0,00 g	Białko: Białko ogółem: 18,47 g Białko roślinne: 0,23 g Białko zwierzęce: 0,00 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 16,70 g Cholesterol: 0,00 mg
Wtorek	POTRAWKA Z KURCZAKA			
Wtorek	ROSÓŁ Z KURY			
Wtorek	KOMPOT 200 ML			
Wtorek	ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM			
Wtorek	Energia: Kcal 1045 = 4337.03 kJ Kcal z tłuszczu 24,04 % Kcal z białka 22,34 % Kcal z węglowodanów 53,12 %	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 138,78 g Błonnik: 11,60 g Skrobia: 99,32 g	Białko: Białko ogółem: 58,36 g Białko roślinne: 15,71 g Białko zwierzęce: 42,66 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 27,91 g Cholesterol: 163,56 mg
Środa	KLUSKI DROŻDŻOWE NA PARZE			
Środa	SOS OWOCOWY			
Środa	BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI			
Środa	KOMPOT 200 ML			
Środa	Energia: Kcal 567 = 633.12 kJ Kcal z tłuszczu 11,84 % Kcal z białka 7,63 % Kcal z węglowodanów 85,43 %	Węglowodany: Węglowodany ogółem: 121,09 g Błonnik: 3,87 g Skrobia: 13,41 g	Białko: Białko ogółem: 10,82 g Białko roślinne: 2,66 g Białko zwierzęce: 0,13 g	Tłuszcz: Tłuszcz ogółem: 7,46 g Cholesterol: 2,80 mg

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

KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ
PIECZONY SCHAB
KOMPOT 200 ML
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ

Energia:

Kcal **824 = 2670.65 kJ**
Kcal z tłuszczu **26,33 %**
Kcal z białka **25,87 %**
Kcal z węglowodanów **50,22 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **103,46 g**
Błonnik: **8,84 g**
Skrobia: **41,64 g**

Białko:

Białko ogółem: **53,29 g**
Białko roślinne: **7,37 g**
Białko zwierzęce: **36,92 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **24,11 g**
Cholesterol: **119,96 mg**

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

ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z ZIEMNIAKAMI
FANTAZYJNY MAKARON Z TRUSKAWKAMI
KOMPOT 200 ML

Energia:

Kcal **508 = 190.1 kJ**
Kcal z tłuszczu **0,14 %**
Kcal z białka **3,72 %**
Kcal z węglowodanów **33,47 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **42,51 g**
Błonnik: **5,45 g**
Skrobia: **0,00 g**

Białko:

Białko ogółem: **4,73 g**
Białko roślinne: **0,23 g**
Białko zwierzęce: **0,00 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **0,08 g**
Cholesterol: **0,00 mg**

PONIEDZIAŁEK
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek
Poniedziałek

Sok wielowocowy 100% Hortex
Zupa kalafiorowa z parmezanem
ŁAZANKI Z KAPUSTĄ KISZONĄ I GRZYBAMI

Energia:

Kcal **746 = 3083.94 kJ**
Kcal z tłuszczu **34,89 %**
Kcal z białka **17,25 %**
Kcal z węglowodanów **66,48 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **123,99 g**
Błonnik: **22,24 g**
Skrobia: **47,40 g**

Białko:

Białko ogółem: **32,18 g**
Białko roślinne: **15,68 g**
Białko zwierzęce: **6,64 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **28,92 g**
Cholesterol: **12,64 mg**

WTÓREK
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek
Wtorek

KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY
MIZERIA
Zupa pomidorowa w nowej odsłonie
KOMPOT 200 ML
ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM

<p>WTOREK</p> <p>Wtorek</p> <p>WTOREK</p> <p>Wtorek</p> <p>WTOREK</p> <p>Wtorek</p> <p>WTOREK</p> <p>Wtorek</p>	<p>Energia:</p> <p>Kcal 895 = 2376.71 kJ</p> <p>Kcal z tłuszczu 41,29 %</p> <p>Kcal z białka 13,79 %</p> <p>Kcal z węglowodanów 47,24 %</p>	<p>Węglowodany:</p> <p>Węglowodany ogółem: 105,70 g</p> <p>Błonnik: 10,81 g</p> <p>Skrobia: 54,26 g</p>	<p>Białko:</p> <p>Białko ogółem: 30,86 g</p> <p>Białko roślinne: 10,61 g</p> <p>Białko zwierzęce: 2,69 g</p>	<p>Tłuszcz:</p> <p>Tłuszcz ogółem: 41,06 g</p> <p>Cholesterol: 8,12 mg</p>
---	--	---	--	---

<p>Środa</p> <p>Środa</p> <p>ŚRODA</p> <p>Środa</p> <p>ŚRODA</p> <p>Środa</p> <p>ŚRODA</p> <p>Środa</p> <p>ŚRODA</p>	<p>GULASZ DROBIOWY Z LECZO 200G</p> <p>RYŻ</p> <p>Żurek z ziemniakami</p> <p>KOMPOT 200 ML</p>			
--	--	--	--	--

<p>Środa</p> <p>Środa</p> <p>ŚRODA</p> <p>Środa</p> <p>ŚRODA</p> <p>Środa</p> <p>ŚRODA</p> <p>Środa</p> <p>ŚRODA</p>	<p>Energia:</p> <p>Kcal 797 = 947.03 kJ</p> <p>Kcal z tłuszczu 35,07 %</p> <p>Kcal z białka 17,74 %</p> <p>Kcal z węglowodanów 51,46 %</p>	<p>Węglowodany:</p> <p>Węglowodany ogółem: 102,53 g</p> <p>Błonnik: 7,08 g</p> <p>Skrobia: 16,92 g</p>	<p>Białko:</p> <p>Białko ogółem: 35,35 g</p> <p>Białko roślinne: 3,35 g</p> <p>Białko zwierzęce: 1,80 g</p>	<p>Tłuszcz:</p> <p>Tłuszcz ogółem: 31,06 g</p> <p>Cholesterol: 7,80 mg</p>
--	---	--	---	---

<p>CZWARTEK</p> <p>Czwartek</p> <p>CZWARTEK</p> <p>Czwartek</p> <p>CZWARTEK</p> <p>Czwartek</p> <p>CZWARTEK</p> <p>Czwartek</p> <p>CZWARTEK</p>	<p>BEFSZTYK MIELONY Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ</p> <p>SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY</p> <p>Zupa pieczarkowa</p> <p>KOMPOT 200 ML</p> <p>ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM</p>			
---	--	--	--	--

<p>Czwartek</p> <p>Czwartek</p> <p>CZWARTEK</p> <p>Czwartek</p> <p>CZWARTEK</p> <p>Czwartek</p> <p>CZWARTEK</p> <p>Czwartek</p> <p>CZWARTEK</p>	<p>Energia:</p> <p>Kcal 756 = 1902.83 kJ</p> <p>Kcal z tłuszczu 27,12 %</p> <p>Kcal z białka 17,30 %</p> <p>Kcal z węglowodanów 55,52 %</p>	<p>Węglowodany:</p> <p>Węglowodany ogółem: 104,94 g</p> <p>Błonnik: 12,50 g</p> <p>Skrobia: 56,28 g</p>	<p>Białko:</p> <p>Białko ogółem: 32,69 g</p> <p>Białko roślinne: 10,34 g</p> <p>Białko zwierzęce: 0,35 g</p>	<p>Tłuszcz:</p> <p>Tłuszcz ogółem: 22,78 g</p> <p>Cholesterol: 15,06 mg</p>
---	--	---	--	--

<p>Piątek</p> <p>PIĄTEK</p> <p>Piątek</p> <p>PIĄTEK</p> <p>Piątek</p> <p>PIĄTEK</p> <p>Piątek</p> <p>PIĄTEK</p> <p>Piątek</p> <p>PIĄTEK</p> <p>Piątek</p> <p>PIĄTEK</p> <p>Piątek</p> <p>PIĄTEK</p> <p>Piątek</p> <p>PIĄTEK</p> <p>Piątek</p> <p>PIĄTEK</p>	<p>Kotlety rybne</p> <p>Zupa warzywna</p> <p>KOMPOT 200 ML</p> <p>ZIEMNIAKI Z MASŁEM I KOPERKIEM</p> <p>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY</p>			
---	--	--	--	--