

 **JADŁOSPIS**

 **21.06.2021 (Poniedziałek)**

Obiad (643 kcal)

SPAGHETTI W SOSIE BOŁOŃSKIM Z MIĘSEM (330 kcal)	220 g
OWOC (100 kcal)	100 g
ZUPA ZIEMNIACZANA Z PORAMI (178 kcal)	250 ml
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,*

 **22.06.2021 (Wtorek)**

Obiad (965 kcal)

POTRAWKA Z KURCZAKA (337 kcal)	1 porcja
ROSÓŁ Z KURY (422 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,9,*

 **23.06.2021 (Środa)**

Obiad (423 kcal)

KLUSKI DROŻDŻOWE NA PARZE (242 kcal)	100 g
SOS OWOCOWY (37 kcal)	60 ml
BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI (109 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

 **24.06.2021 (Czwartek)**

Obiad (664 kcal)

KRUPNIK Z KASZĄ JĘCZMIENNĄ (100 kcal)	250 ml
PIECZONY SCHAB (265 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ (93 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

JADŁOSPIS

25.06.2021 (Piątek)

Obiad (347 kcal)

ZUPA Z FASOLKI SZPARAGOWEJ Z ZIEMNIAKAMI (78 kcal)	250 ml
FANTAZYJNY MAKARON Z TRUSKAWKAMI (234 kcal)	160 g
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

28.06.2021 (Poniedziałek)

Obiad (724 kcal)

Sok wieloowocowy 100% Hortex (66 kcal)	2/3 szklanki (150 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 (752 kcal)

KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY (255 kcal)	80 ml
MIZERIA (53 kcal)	1 porcja
Zupa pomidorowa w nowej odsłonie (238 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

30.06.2021 (Środa)

Obiad (651 kcal)

GULASZ DROBIOWY Z LECZO 150G (327 kcal)	150 ml
RYŻ (104 kcal)	80 g
Żurek z ziemniakami (185 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,7,9,*

 **JADŁOSPIS**

 **01.07.2021 (Czwartek)**

Obiad (618 kcal)

BEFSZTYK MIELONY Z ZIELONĄ PIETRUSZKĄ (157 kcal)	80 g
SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY (80 kcal)	80 g
Zupa pieczarkowa (175 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,3,7,9,*

 **02.07.2021 (Piątek)**

Obiad (736 kcal)

Kotlety rybne (97 kcal)	1 porcja
Zupa warzywna (376 kcal)	1 porcja
SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY (57 kcal)	1 porcja
KOMPOT 150G (35 kcal)	1 porcja
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G (171 kcal)	1 porcja

ALERGENY 1,4,7,9,*

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

Poniedziałek

SPAGHETTI W SOSIE BOLOŃSKIM Z MIĘSEM
OWOC
ZUPA ZIEMNIACZANA Z PORAMI
KOMPOT 150G

Energia:

Kcal **643** = **143.66 kJ**

Kcal z tłuszczu **20,88 %**

Kcal z białka **10,51 %**

Kcal z węglowodanów **36,39 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **58,50 g**

Błonnik: **4,28 g**

Skrobia: **0,00 g**

Białko:

Białko ogółem: **16,90 g**

Białko roślinne: **0,18 g**

Białko zwierzęce: **0,00 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **14,92 g**

Cholesterol: **0,00 mg**

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

Wtorek

POTRAWKA Z KURCZAKA
ROSÓŁ Z KURY
KOMPOT 150G
ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G

Energia:

Kcal **965** = **4002.6 kJ**

Kcal z tłuszczu **25,35 %**

Kcal z białka **23,61 %**

Kcal z węglowodanów **50,45 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **121,71 g**

Błonnik: **10,29 g**

Skrobia: **87,70 g**

Białko:

Białko ogółem: **56,97 g**

Białko roślinne: **14,33 g**

Białko zwierzęce: **42,65 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **27,18 g**

Cholesterol: **161,08 mg**

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

Środa

KLUSKI DROŻDŻOWE NA PARZE
SOS OWOCOWY
BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI
KOMPOT 150G

Energia:

Kcal **423** = **586.68 kJ**

Kcal z tłuszczu **11,43 %**

Kcal z białka **7,70 %**

Kcal z węglowodanów **84,90 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **89,78 g**

Błonnik: **3,68 g**

Skrobia: **13,41 g**

Białko:

Białko ogółem: **8,14 g**

Białko roślinne: **2,61 g**

Białko zwierzęce: **0,13 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **5,37 g**

Cholesterol: **2,80 mg**

<p>WTOREK</p> <p>Wtorek</p> <p>WTOREK</p> <p>Wtorek</p> <p>WTOREK</p> <p>Wtorek</p> <p>WTOREK</p> <p>Wtorek</p>	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 752 = 2042.28 kJ	Węglowodany ogółem: 86,23 g	Białko ogółem: 26,47 g	Tłuszcz ogółem: 35,33 g
	Kcal z tłuszczu 42,28 %	Błonnik: 9,50 g	Białko roślinne: 9,23 g	Cholesterol: 5,64 mg
	Kcal z białka 14,08 %	Skrobia: 42,64 g	Białko zwierzęce: 2,68 g	
	Kcal z węglowodanów 45,87 %			

<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 150G</p> <p>RYŻ</p> <p>Żurek z ziemniakami</p> <p>KOMPOT 150G</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>	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 651 = 900.59 kJ	Węglowodany ogółem: 87,72 g	Białko ogółem: 28,20 g	Tłuszcz ogółem: 24,04 g
	Kcal z tłuszczu 33,24 %	Błonnik: 6,89 g	Białko roślinne: 3,30 g	Cholesterol: 7,80 mg
	Kcal z białka 17,33 %	Skrobia: 16,92 g	Białko zwierzęce: 1,80 g	
	Kcal z węglowodanów 53,90 %			

<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 150G</p> <p>ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G</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>	Energia:	Węglowodany:	Białko:	Tłuszcz:
	Kcal 618 = 1568.4 kJ	Węglowodany ogółem: 85,07 g	Białko ogółem: 26,90 g	Tłuszcz ogółem: 18,65 g
	Kcal z tłuszczu 27,16 %	Błonnik: 11,19 g	Białko roślinne: 8,96 g	Cholesterol: 12,58 mg
	Kcal z białka 17,41 %	Skrobia: 44,66 g	Białko zwierzęce: 0,34 g	
	Kcal z węglowodanów 55,06 %			

<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>SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY</p> <p>KOMPOT 150G</p> <p>ZIEMNIAKI Z KOPERKIEM 150G</p>			
---	--	--	--	--

PIĄTEK
Piątek
PIĄTEK
Piątek
PIĄTEK
Piątek
PIĄTEK

Energia:

Kcal **736 = 3047.26 kJ**
Kcal z tłuszczu **13,68 %**
Kcal z białka **38,28 %**
Kcal z węglowodanów **56,82 %**

Węglowodany:

Węglowodany ogółem: **104,54 g**
Błonnik: **25,88 g**
Skrobia: **40,04 g**

Białko:

Białko ogółem: **70,44 g**
Białko roślinne: **17,76 g**
Białko zwierzęce: **9,55 g**

Tłuszcz:

Tłuszcz ogółem: **11,19 g**
Cholesterol: **165,98 mg**