



JADŁOSPIS

09.06.2025 – 13.06.2025

DATA	OBIAD	ALERGENY	WĘGLOWODANY (g)	BIĄŁKO (g)	TŁUSZCZE (g)	KALORIE
Poniedziałek 09.06	Kapuśniak z ziemniakami	5,9	27,09	5,67	0,9	156,96
	Ryż z musem jabłkowym	5,7	68,42	4,4	4,62	111,97
	Kompot		0,8	1,4	0,99	58
	Owoc					
Wtorek 10.06	Rosół z makaronem	1,3,9	24,9	9,09	3,72	170,79
	Kotlet schabowy smażony	1,3,5	15,5	19	24	353
	Kapusta młoda zasmażana	1,5,9	8,9	5,5	20,63	234,28
	Ziemniaki	7	33,64	2,67	12,03	229,01
	Woda mineralna		0,8	1,4	0,99	58
Środa 11.06	Zupa jarzynowa z ziemniakami	5,7,9	15,9	5,94	4,23	129,3
	Spaghetti z mocarellą	1,3,5,7,9	39,3	29,31	27	516,42
	Kompot					
	Owoc					
Czwartek 12.06	Zupa pomidorowa z ryżem	1,5,7,9	11,7	1,2	5,4	114
	Ryba Miruna w cieście naleśnikowym	1,3,4,5,7,9	9,13	34,2	24,23	391,7
	Salatka grecka	10	7,05	0,73		27
	Ziemniaki	7	33,64	2,67	12,03	229,01
	Kompot		0,8	1,4	0,99	58
Piątek 13.06	Krem z białych warzyw z grzankami	5,7,9	19,32	5,07	1,6	116,92
	Racuchy z jabłkami	1,3,7	59,66	9,74	6,88	338,98
	Soczek Kubuś 100%		33			46

* z przyczyn niezależnych jadłospis może zostać zmieniony