



Jadłospis

08.09.2025r. – 12.09.2025 r.

Data	Obiad	Alergeny	Węglowodany (g)	Białko (g)	Tłuszcze (g)	Kalorie
Poniedziałek 08.09	Żurek z ziemniakami i kielbasą	1,5,6,7,9,10	9,97	4,22	6,80	122,46
	Makaron z pesto pomidorowym z mozzarellą	1,5,7,9	27,00	7,00	16,00	285,00
	Kompot		8,80	1,21	0,99	58,00
	Owoc					
Kaloryczność całego obiadu						465,46
Wtorek 09.09	Zupa pomidorowa z tartym ciastem	1,5,7,9	11,70	4,20	5,40	114,00
	Ryba miruna w cieście naleśnikowym	1,3,4,5,7,9	9,13	34,20	24,23	391,70
	Surówka z kiszonej kapusty	5,9	0,16	1,35	0,21	25,00
	Ziemniaki z koperkiem	7	25,20	4,05	15,000	229,01
	Kompot		8,80	1,21	0,99	58,00
Kaloryczność całego obiadu						817,71
Środa 10.09	Zupa kalafiorowa z makaronem	1,3,5,7,9	15,24	21,39	4,37	188,58
	Pieczeń w sosie własnym	1,5,6,7,8,9,10,11	1,71	16,82	55,08	129,63
	Ziemniaki z koperkiem	7	25,20	4,05	15,00	229,01
	Fasolka szparagowa	1,5,7,9	4,50	3,00	10,35	153,00
	Woda mineralna					
	Owoc					
Kaloryczność całego obiadu						700,22
Czwartek 11.09	Zupa koperkowa z ryżem	1,5,7,9	2,88	2,80	7,56	113,49
	Kotlet mielony smażony	1,3,5,9	12,63	14,30	22,38	280,00
	Buraczki czerwone	5,7,9	3,60	2,67	12,03	165,12
	Ziemniaki	7	25,20	4,05	15,00	229,01
	Kompot		8,80	1,21	0,99	58,00
Kaloryczność całego obiadu						845,62
Piątek 12.09	Barszcz czerwony z uszkami	1,3,5,9	48,20	7,03	1,1	230,00
	Racuchy z jabłkami z cukrem pudrem	1,3,5,7	48,76	11,98	9,75	326,00
	Soczek Kubuś		0,33			43,00
Kaloryczność całego obiadu						599