

JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]

poniedziałek, 13 stycznia 2025

698 2994

				698	2994
▶ obiad / I danie				156	725
● krupnik z kaszy jaglanej z ziemniakami	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	94	395
● chleb orkiszowy	1 x 25g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Jaja, Orzechy	62	330
▶ obiad / II danie				500	2091
● kotlet mielony z mięsa mieszanego	1 x 80g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Orzechy, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	293	1216
● ryż z kurkumą gotowany na sypko	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Mleko	154	654
● mix sałat w sosie winegrette	1 x 35g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Seler, Gorczyca	42	175
● herbata owocowa z miodem	1 x 150g			11	46
▶ obiad / deser				42	178
● winogrona	1 x 60g			42	178

wtorek, 14 stycznia 2025

710 2978

				710	2978
▶ obiad / I danie				169	708
● zupa ogórkowa z ziemniakami	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	98	407
● chleb chłopa	1 x 25g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Orzeszki ziemne	71	301
▶ obiad / II danie				398	1671

JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<ul style="list-style-type: none"> filet z kurczaka duszony w warzywach 	1 x 170g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	155	652
<ul style="list-style-type: none"> kasza jęczmienno gryczana gotowana 	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Mleko	153	644
<ul style="list-style-type: none"> fasolka szparagowa żółta 	1 x 90g		Mleko	63	258
<ul style="list-style-type: none"> kompot wielowocowy 	1 x 150g			27	117
► obiad / deser				143	599
<ul style="list-style-type: none"> ciasteczka owsiane z żurawiną 	1 x 30g		Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Orzechy	143	599

środa, 15 stycznia 2025

703 2950

► obiad / I danie				182	766
<ul style="list-style-type: none"> zupa gulaszowa z ziemniakami 	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	115	482
<ul style="list-style-type: none"> chleb codzienny 	1 x 25g		Zboża zawierające gluten	67	284
► obiad / II danie				480	2013
<ul style="list-style-type: none"> makaron z serem białym i masłem 	1 x 250g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	433	1816
<ul style="list-style-type: none"> kakao z mlekiem 	1 x 150g		Mleko	47	197
► obiad / deser				41	171
<ul style="list-style-type: none"> Cząstka pomarańczy 	1 x 120g			41	171

czwartek, 16 stycznia 2025

708 2982

► obiad / I danie				233	980
<ul style="list-style-type: none"> zalewajka z jajkiem i kietbasą z ziemniakami 	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	199	836
<ul style="list-style-type: none"> chleb razowy 	1 x 15g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Jaja, Orzechy	34	144
► obiad / II danie				409	1727

JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna	
				[kcal]	[kJ]
<ul style="list-style-type: none"> ● schab w sosie śliwkowym 	1 x 170g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Orzechy, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	183	772
<ul style="list-style-type: none"> ● ryż paraboliczny gotowany na sypko 	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Mleko	164	693
<ul style="list-style-type: none"> ● surówka z marchewki i pora z ziarnami słonecznika 	1 x 90g		Zboża zawierające gluten, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	51	216
<ul style="list-style-type: none"> ● herbata owocowa z miodem 	1 x 150g			11	46
▶ obiad / deser				66	275
<ul style="list-style-type: none"> ● jabłka 	1 x 180g			66	275

piątek, 17 stycznia 2025

713 2981

▶ obiad / I danie				107	445
<ul style="list-style-type: none"> ● zupa pieczarkowa z makaronem 	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	107	445
▶ obiad / II danie				560	2344
<ul style="list-style-type: none"> ● filet z miruny panierow w płatkach jaglanych 	1 x 100g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Ryby, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	296	1235
<ul style="list-style-type: none"> ● ziemniaki gotowane 	1 x 160g		Mleko	173	722
<ul style="list-style-type: none"> ● surówka z kapusty białej i ogórków świeżych 	1 x 90g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	64	270
<ul style="list-style-type: none"> ● kompot wieloowocowy 	1 x 150g			27	117
▶ obiad / deser				46	192
<ul style="list-style-type: none"> ● kiwi 	1 x 90g			46	192