

JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko	tłuszcze	węglowodany	sól
				[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[g]
czwartek, 4 września 2025				723	3034	42,0	23,9	82,5	1,825
► obiad / I danie				236	988	10,6	7,1	31,9	1,050
● Zupa z soczewicy z ziemniakami	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	175	732	9,0	6,8	19,5	0,625
- Cebula	7,04 g			2	10	0,1	0,0	0,5	0,001
- ziemniaki	53,2 g			43	178	1,0	0,1	9,7	0,010
- marchew	7,4 g			2	10	0,1	0,0	0,6	0,015
- pietruszka korzeń	3,55 g			2	7	0,1	0,0	0,4	0,004
- olej kujawski 1 l	2 g			18	74	0,0	2,0	0,0	
- jarzynka bez soli 100g	0,92 g			3	12	0,1	0,0	0,4	
- pieprz naturalny 20g	0,067 g					0,0	0,0	0,0	
- kurkuma 20g	0,067 g								
- lubczyk 10g	0,067 g					0,0	0,0	0,0	
- czosnek świeży	0,2323 g			0	1	0,0	0,0	0,1	0,000
- kiełbasa góralska	15 g			45	185	2,6	3,8	0,1	0,300
- Majeranek 8g.	0,053 g					0,0	0,0	0,0	
- Natka pietruszki	0,667 g			0	1	0,0	0,0	0,1	0,001
- pory	1,16 g			0	1	0,0	0,0	0,1	0,000
- seler	1,86 g			1	2	0,0	0,0	0,1	0,004
- sól sante 350g	0,4 g								0,278
- udziec z indyka	6,4 g			8	35	1,2	0,4	0,0	0,012
- ziele angielskie 15 g	0,01 g					0,0	0,0	0,0	
- Soczewica czerwona 500g	15 g			51	216	3,8	0,5	7,4	0,000
- Liść laurowy 6g	0,004 g								
- woda gotowana	185 g								
● chleb firmowy	1 x 25g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Jaja, Orzechy	61	256	1,6	0,3	12,4	0,425
- chleb firmowy 550g	25 g			61	256	1,6	0,3	12,4	0,425
► obiad / II danie				450	1891	30,9	16,6	41,8	0,771
● makaron z sosem po węgiersku i serem żółtym	1 x 230g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	439	1845	30,9	16,6	39,1	0,771
- Cebula	8,8 g			3	12	0,1	0,0	0,6	0,001
- olej kujawski 1 l	8 g			72	296	0,0	8,0	0,0	
- jarzynka bez soli 100g	0,92 g			3	12	0,1	0,0	0,4	
- pieprz naturalny 20g	0,067 g					0,0	0,0	0,0	
- papryka słodka 20g	0,067 g					0,0	0,0	0,0	
- papryka ostra 20g	0,067 g					0,0	0,0	0,0	
- lubczyk 10g	0,067 g					0,0	0,0	0,0	
- bazylia 10g	0,033 g					0,0	0,0	0,0	
- czosnek świeży	0,2323 g			0	1	0,0	0,0	0,1	0,000
- Koncentrat pomidorowy 210g.	5 g			5	22	0,2	0,0	1,0	0,003
- Makaron pełnoziarnisty spaghetti 500g	50 g			174	737	6,0	1,0	33,5	0,050
- mąka pełnoziarnista 1kg	6 g			20	84	0,8	0,1	3,5	0,000
- oregano 8g	0,033 g								
- ser żółty Gouda	13,65 g			43	181	3,8	3,1	0,0	0,306
- sól sante 350g	0,4 g								0,278
- ziele angielskie 15 g	0,01 g					0,0	0,0	0,0	
- Liść laurowy 6g	0,004 g								
- mięso od szynki b/k	93 g			119	500	19,9	4,4	0,0	0,133
- woda gotowana	44 g								
● herbata owocowa z miodem	1 x 150g			11	46	0,0	0,0	2,7	0,000

JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko [g]	tłuszcze [g]	węglowodany [g]	sól [g]
				[kcal]	[kJ]				
- cytryna	0,93 g			0	2	0,0	0,0	0,1	0,000
- Miód wielokwiatowy 370 g.	3 g			10	41	0,0	0,0	2,4	
- woda gotowana	145 g								
- herbata owocowa 40g	1,2 g			1	3	0,0	0,0	0,2	0,000
► obiad / deser				37	155	0,5	0,2	8,8	0,004
• śliwki	1 x 80g			37	155	0,5	0,2	8,8	0,004
- śliwki	75,2 g			37	155	0,5	0,2	8,8	0,004