

JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko	tłuszcze	węglo- wodany	sól
				[kcal]	[kJ]				
piątek, 5 września 2025				665	2776	21,5	27,8	84,1	2,816
▶ obiad / I danie				107	445	3,8	3,9	14,2	0,336
● zupa pieczarkowa z makaronem	1 x 300g		Zboża zawierające gluten, Soja, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	107	445	3,8	3,9	14,2	0,336
- 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
- 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	
- Makaron gwiazdki 250 g.	15 g			54	228	1,5	0,2	11,4	0,005
- masło klarowane 250g	1,5 g			13	55	0,0	1,5	0,0	0,000
- Natka pietruszki	0,667 g			0	1	0,0	0,0	0,1	0,001
- pieczarki	22,25 g			5	19	0,6	0,1	0,6	0,003
- pory	1,74 g			1	2	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
- śmietana 12% 200g	12 g			16	67	0,3	1,4	0,5	0,012
- udziec z kurczaka	6,4 g			10	42	1,1	0,7	0,0	0,014
- ziele angielskie 15 g	0,01 g					0,0	0,0	0,0	
- Liść laurowy 6g	0,004 g								
- woda gotowana	226 g								
▶ obiad / II danie				516	2153	17,4	23,8	59,6	2,477
● paluszki rybne	1 x 90g	Ryby		261	1086	12,2	18,0	12,2	0,990
- olej kujawski 1 l	10 g			90	370	0,0	10,0	0,0	
- paluszki rybne z fileta	90 g			171	716	12,2	8,0	12,2	0,990
● ziemniaki gotowane	1 x 160g	Mleko		173	722	4,0	1,5	36,5	0,321
- ziemniaki	197,6 g			158	660	3,8	0,2	36,2	0,036
- Koperek	0,6203 g			0	1	0,0	0,0	0,0	0,000
- masło łączka 200g	1,5 g			11	46	0,0	1,2	0,0	0,000
- Mleko łaciąte 2% 1 l	7 g			4	15	0,2	0,1	0,3	0,007
- sól sante 350g	0,4 g								0,278
● surówka z papryki św ogórków kisz i pomidorów	1 x 90g		Zboża zawierające gluten, Sezam, Mleko, Jaja, Seler, Orzeszki ziemne, Gorczyca	55	228	1,1	4,3	4,0	1,165
- Cebula	7,04 g			2	10	0,1	0,0	0,5	0,001
- olej kujawski 1 l	4 g			36	148	0,0	4,0	0,0	
- pieprz naturalny 20g	0,067 g					0,0	0,0	0,0	
- Ogórki kiszzone	50 g			6	23	0,5	0,1	1,0	0,879
- papryka świeża	17 g			5	23	0,2	0,1	1,1	0,001
- pomidory	28,8 g			6	24	0,3	0,1	1,4	0,006
- sól sante 350g	0,4 g								0,278
● kompot wieloowocowy	1 x 150g			27	117	0,1	0,0	6,9	0,001
- cukier 1 kg	5 g			20	85	0,0	0,0	5,0	
- cytryna	0,93 g			0	2	0,0	0,0	0,1	0,000
- mieszanka kompotowa 2,5 kg	15 g			7	30	0,1	0,0	1,8	0,001
- woda gotowana	129 g								
▶ obiad / deser				42	178	0,3	0,1	10,3	0,003
● winogrona	1 x 60g			42	178	0,3	0,1	10,3	0,003
- winogrona	58,8 g			42	178	0,3	0,1	10,3	0,003