

## JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko	tłuszcze	węglowodany	sól
				[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[g]
<b>poniedziałek, 22 kwietnia 2024</b>				<b>672</b>	<b>2711</b>	<b>26,7</b>	<b>10,6</b>	<b>116,6</b>	<b>5,106</b>
<b>obiad / I danie</b>				<b>98</b>	<b>411</b>	<b>2,0</b>	<b>3,2</b>	<b>16,1</b>	<b>1,023</b>
• Zupa ziemniaczana	1 x 270ml		Mleko, Seler	98	411	2,0	3,2	16,1	1,023
<b>obiad / II danie</b>				<b>366</b>	<b>1418</b>	<b>22,7</b>	<b>6,7</b>	<b>50,1</b>	<b>4,076</b>
• Ryż	1 x 180g		Zboża zawierające gluten	179	759	3,5	0,4	41,0	1,951
• Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym	1 x 210g			187	659	19,2	6,3	9,1	2,125
<b>obiad / deser</b>				<b>208</b>	<b>882</b>	<b>2,0</b>	<b>0,7</b>	<b>50,4</b>	<b>0,007</b>
• Kompot truskawka-porceczka	1 x 200ml			27	112	0,1	0,1	6,5	0,001
• Banan	1 szt.			181	770	1,9	0,6	43,9	0,006
<b>wtorek, 23 kwietnia 2024</b>				<b>624</b>	<b>2295</b>	<b>32,0</b>	<b>29,7</b>	<b>59,4</b>	<b>5,308</b>
<b>obiad / I danie</b>				<b>120</b>	<b>188</b>	<b>10,1</b>	<b>6,1</b>	<b>6,3</b>	<b>0,942</b>
• Zupa szpinakowa z lanym ciastem	1 x 270ml		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Seler	120	188	10,1	6,1	6,3	0,942
<b>obiad / II danie</b>				<b>470</b>	<b>1965</b>	<b>21,6</b>	<b>23,5</b>	<b>44,7</b>	<b>4,364</b>
• Ziemniaki z masłem	1 x 180g		Mleko	139	589	3,0	1,7	29,3	1,195
• Kotlet mielony cielęco-wieprzowy	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Jaja	285	1181	17,6	18,6	11,8	1,866
• Mizeria ze śmietaną	1 x 100g		Mleko	46	195	1,0	3,2	3,6	1,303
<b>obiad / deser</b>				<b>34</b>	<b>142</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>8,4</b>	<b>0,002</b>
• Kompot malina, wiśnia, jabłko	1 x 200ml			34	142	0,3	0,1	8,4	0,002
<b>środa, 24 kwietnia 2024</b>				<b>702</b>	<b>2234</b>	<b>22,8</b>	<b>24,5</b>	<b>94,5</b>	<b>4,635</b>
<b>obiad / I danie</b>				<b>300</b>	<b>1258</b>	<b>12,4</b>	<b>16,8</b>	<b>21,1</b>	<b>1,967</b>
• Żurek z ziemniakami, jarzynami, wędliną i jajkiem	1 x 270ml		Mleko, Jaja, Seler	300	1258	12,4	16,8	21,1	1,967
<b>obiad / II danie</b>				<b>255</b>	<b>351</b>	<b>7,1</b>	<b>6,0</b>	<b>43,8</b>	<b>2,563</b>
• Pierogi leniwe z masłem	1 x 230g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	255	351	7,1	6,0	43,8	2,563
<b>obiad / deser</b>				<b>147</b>	<b>625</b>	<b>3,3</b>	<b>1,7</b>	<b>29,6</b>	<b>0,105</b>
• Winogrona	100 g			71	302	0,5	0,2	17,6	0,005
• Actimel	1 szt.			76	323	2,8	1,5	12,0	0,100
<b>czwartek, 25 kwietnia 2024</b>				<b>648</b>	<b>2662</b>	<b>33,2</b>	<b>17,8</b>	<b>94,4</b>	<b>3,554</b>
<b>obiad / I danie</b>				<b>177</b>	<b>746</b>	<b>12,3</b>	<b>6,1</b>	<b>22,5</b>	<b>1,532</b>
• Zupa fasolowa z jarzynami i wędliną	1 x 270ml		Seler	177	746	12,3	6,1	22,5	1,532
<b>obiad / II danie</b>				<b>342</b>	<b>1373</b>	<b>19,7</b>	<b>11,6</b>	<b>40,6</b>	<b>2,020</b>
• Kasza jęczmienna	1 x 200g		Zboża zawierające gluten	190	804	4,1	4,0	35,8	0,977
• Gulasz wołowy	1 x 100g		Zboża zawierające gluten	147	549	15,2	7,6	4,0	0,340
• Ogórek kiszony	40 g			5	20	0,4	0,0	0,8	0,703
<b>obiad / deser</b>				<b>129</b>	<b>543</b>	<b>1,2</b>	<b>0,1</b>	<b>31,3</b>	<b>0,002</b>
• Kompot truskawka, rabarbar, jabłko	1 x 200ml			29	123	0,2	0,1	7,3	0,002
• Mus owocowy	1 szt.			100	420	1,0		24,0	
<b>piątek, 26 kwietnia 2024</b>				<b>661</b>	<b>2431</b>	<b>28,9</b>	<b>21,9</b>	<b>88,8</b>	<b>4,071</b>
<b>obiad / I danie</b>				<b>70</b>	<b>293</b>	<b>1,4</b>	<b>3,2</b>	<b>9,5</b>	<b>0,915</b>
• Zupa koperkowa z ryżem	1 x 270ml		Mleko, Seler	70	293	1,4	3,2	9,5	0,915
<b>obiad / II danie</b>				<b>387</b>	<b>1280</b>	<b>19,2</b>	<b>14,2</b>	<b>46,6</b>	<b>2,794</b>
• Ziemniaki gotowane	1 x 180g		Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby	136	575	3,3	0,2	31,5	1,488
• Filet z miruny panierowany	1 x 120g			214	557	15,3	11,4	11,9	1,035
• Surówka z kapusty kiszonej z olejem	1 x 60g			37	148	0,6	2,6	3,2	0,271
<b>obiad / deser</b>				<b>204</b>	<b>858</b>	<b>8,3</b>	<b>4,5</b>	<b>32,7</b>	<b>0,362</b>
• Kompot śliwka, wiśnia, jabłko	1 x 200ml			38	160	0,3	0,1	9,3	0,002
• Monte Drink	1 szt.			166	698	8,0	4,4	23,4	0,360