

JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko	łuszczce	węglowodany	sól
				[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[g]
poniedziałek, 14 października 2024				797	2468	53,1	23,8	93,8	2,666
▶ obiad / I danie				89	375	1,7	3,2	14,1	1,259
• Zupa ziemniaczana	1 x 270ml		Mleko, Seler	89	375	1,7	3,2	14,1	1,259
▶ obiad / II danie				431	903	25,8	14,5	47,9	1,072
• Makaron z białym serem i masłem	1 x 320g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	431	903	25,8	14,5	47,9	1,072
▶ obiad / deser				277	1190	25,6	6,1	31,8	0,335
• Winogrona	100 g			66	302	0,5	0,2	17,6	0,005
• Jogurt pitny SKYR	1 szt.		Mleko	211	888	25,1	5,9	14,2	0,330
wtorek, 15 października 2024				623	2209	17,3	25,2	86,0	3,512
▶ obiad / I danie				110	263	3,6	4,1	14,7	0,927
• Zupa pomidorowa z makaronem	1 x 270ml		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Seler	110	263	3,6	4,1	14,7	0,927
▶ obiad / II danie				308	1289	10,6	12,7	40,6	2,518
• Ziemniaki z masłem	1 x 180g		Mleko	144	606	3,2	1,5	30,5	1,196
• Jajko sadzone	1 x 70g		Jaja	100	414	6,5	8,1	0,3	0,670
• Mini marchew duszona	1 x 100g		Mleko	64	269	0,9	3,1	9,8	0,652
▶ obiad / deser				205	657	3,1	8,4	30,7	0,067
• Kompot porzeczka czerwona, jabłko	1 x 200ml			23	95	0,1	0,1	5,6	0,001
• Klementynka	1 szt.			47		0,9	0,2	11,9	
• Baton Kinder	1 szt.		Zboża zawierające gluten, Mleko	135	562	2,1	8,1	13,2	0,066
środa, 16 października 2024				745	3083	29,6	11,1	136,1	4,707
▶ obiad / I danie				85	362	1,9	3,3	13,3	1,157
• Zupa z selera naciowego	1 x 270ml		Mleko, Seler	85	362	1,9	3,3	13,3	1,157
▶ obiad / II danie				519	2062	26,1	7,3	85,2	3,545
• Ryż	1 x 180g			177	750	3,5	0,4	40,5	1,951
• Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym	1 x 210g		Zboża zawierające gluten	201	715	21,4	6,6	9,3	1,420
• Sok "Kubuś"	1 szt.			141	597	1,2	0,3	35,4	0,174
▶ obiad / deser				141	659	1,6	0,5	37,6	0,005
• Banan	1 szt.			141	659	1,6	0,5	37,6	0,005
czwartek, 17 października 2024				531	2163	34,1	13,9	68,8	5,556
▶ obiad / I danie				194	829	13,5	5,1	23,1	1,754
• Zupa fasolowa z jarzynami i zieloną	1 x 270ml		Seler	194	829	13,5	5,1	23,1	1,754
▶ obiad / II danie				304	1194	20,4	8,6	37,5	3,800
• Ziemniaki gotowane	1 x 180g			136	576	3,3	0,2	31,5	1,488
• Bitki wołowe w sosie	1 x 100g		Zboża zawierające gluten	163	598	16,7	8,4	5,2	1,609
• Ogórek kiszony	40 g			5	20	0,4	0,0	0,8	0,703
▶ obiad / deser				33	140	0,2	0,2	8,2	0,002
• Kompot śliwka, jabłko	1 x 200ml			33	140	0,2	0,2	8,2	0,002
piątek, 18 października 2024				656	2283	26,0	29,6	71,7	5,200
▶ obiad / I danie				72	211	2,8	3,8	6,8	1,229
• Zupa pieczarkowa z lanym ciastem	1 x 270ml		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Seler	72	211	2,8	3,8	6,8	1,229
▶ obiad / II danie				475	1607	20,2	24,2	44,6	3,869
• Ziemniaki z masłem	1 x 180g		Mleko	144	606	3,2	1,5	30,5	1,196
• Filet z miruny panierowany	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby	282	800	16,8	18,2	12,2	1,333
• Surówka z kapusty białej z marchewką	1 x 60g		Mleko, Jaja	49	201	0,2	4,5	1,9	1,340
▶ obiad / deser				109	465	3,0	1,6	20,3	0,102
• Kompot z jabłka i gruszki	1 x 200ml			33	142	0,2	0,1	8,3	0,002
• Actimel	1 szt.		Mleko	76	323	2,8	1,5	12,0	0,100