

## JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko	tłuszcze	węglowodany	sól
				[kcal]	[kJ]	[g]	[g]	[g]	[g]
<b>poniedziałek, 21 października 2024</b>				<b>575</b>	<b>2406</b>	<b>28,2</b>	<b>14,8</b>	<b>84,6</b>	<b>3,971</b>
▶ <b>obiad / I danie</b>				<b>74</b>	<b>307</b>	<b>1,9</b>	<b>3,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,934</b>
• Zupa jarzynowa z ryżem	1 x 270ml		Mleko, Seler	74	307	1,9	3,1	10,0	0,934
▶ <b>obiad / II danie</b>				<b>368</b>	<b>1538</b>	<b>25,1</b>	<b>11,5</b>	<b>42,4</b>	<b>3,035</b>
• Ziemniaki z masłem	1 x 180g		Mleko	144	606	3,2	1,5	30,5	1,196
• Zrazy cielęco-wieprzowe duszone	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Jaja	176	731	20,8	6,6	8,1	0,633
• Mizeria ze śmietaną	1 x 105g		Mleko	48	201	1,1	3,4	3,8	1,206
▶ <b>obiad / deser</b>				<b>133</b>	<b>561</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>32,2</b>	<b>0,002</b>
• Kompot truskawka-jabłko	1 x 200ml			33	141	0,2	0,2	8,2	0,002
• Mus owocowy	1 szt.			100	420	1,0		24,0	
<b>wtorek, 22 października 2024</b>				<b>627</b>	<b>2560</b>	<b>35,0</b>	<b>25,1</b>	<b>69,2</b>	<b>3,764</b>
▶ <b>obiad / I danie</b>				<b>69</b>	<b>295</b>	<b>4,8</b>	<b>2,6</b>	<b>7,2</b>	<b>1,039</b>
• Zupa grysikowa	1 x 270ml		Seler	69	295	4,8	2,6	7,2	1,039
▶ <b>obiad / II danie</b>				<b>534</b>	<b>2164</b>	<b>30,1</b>	<b>22,4</b>	<b>56,1</b>	<b>2,724</b>
• Ziemniaki z masłem	1 x 180g		Mleko	144	606	3,2	1,5	30,5	1,196
• Polędwiczki z kurczaka panierowane	1 x 160g		Zboża zawierające gluten, Jaja	361	1431	26,1	20,8	17,9	1,391
• Surówka z marchwi	1 x 75g			29	127	0,8	0,1	7,7	0,137
▶ <b>obiad / deser</b>				<b>24</b>	<b>101</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>5,9</b>	<b>0,001</b>
• Kompot porzeczka czerwona, jabłko	1 x 200ml			24	101	0,1	0,1	5,9	0,001
<b>środa, 23 października 2024</b>				<b>644</b>	<b>1349</b>	<b>25,4</b>	<b>14,4</b>	<b>106,8</b>	<b>2,902</b>
▶ <b>obiad / I danie</b>				<b>193</b>	<b>575</b>	<b>11,4</b>	<b>5,5</b>	<b>25,7</b>	<b>1,315</b>
• Barszcz czerwony z ziemniakami	1 x 270ml		Mleko, Seler	193	575	11,4	5,5	25,7	1,315
▶ <b>obiad / II danie</b>				<b>311</b>	<b>429</b>	<b>8,2</b>	<b>6,8</b>	<b>53,9</b>	<b>1,505</b>
• Pierogi leniwe z masłem	1 x 240g		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja	311	429	8,2	6,8	53,9	1,505
▶ <b>obiad / deser</b>				<b>140</b>	<b>345</b>	<b>5,8</b>	<b>2,1</b>	<b>27,2</b>	<b>0,082</b>
• Koktajl truskawkowy	1 x 180ml		Mleko	81	345	4,7	1,8	12,2	0,082
• Klementynka	1 szt.			59		1,1	0,3	15,0	
<b>czwartek, 24 października 2024</b>				<b>746</b>	<b>2428</b>	<b>15,7</b>	<b>20,7</b>	<b>96,1</b>	<b>4,156</b>
▶ <b>obiad / I danie</b>				<b>125</b>	<b>529</b>	<b>9,2</b>	<b>3,7</b>	<b>20,5</b>	<b>1,372</b>
• Zupa z soczewicy, z ziemniakami i wędliną	1 x 270ml		Seler	125	529	9,2	3,7	20,5	1,372
▶ <b>obiad / II danie</b>				<b>585</b>	<b>1749</b>	<b>6,3</b>	<b>16,8</b>	<b>66,9</b>	<b>2,782</b>
• Kluski śląskie	1 x 182g		Jaja	264	1369	5,0	8,9	57,6	1,308
• Gulasz wieprzowy	1 x 100g		Zboża zawierające gluten	279	205	0,7	5,2	4,7	1,168
• Surówka z kapusty kiszzonej z olejem	1 x 60g			42	175	0,6	2,7	4,6	0,306
▶ <b>obiad / deser</b>				<b>36</b>	<b>150</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>8,7</b>	<b>0,002</b>
• Kompot śliwka, jabłko	1 x 200ml			36	150	0,2	0,2	8,7	0,002
<b>piątek, 25 października 2024</b>				<b>577</b>	<b>1991</b>	<b>21,3</b>	<b>29,7</b>	<b>57,4</b>	<b>3,981</b>
▶ <b>obiad / I danie</b>				<b>83</b>	<b>347</b>	<b>2,6</b>	<b>3,6</b>	<b>11,0</b>	<b>1,038</b>
• Zupa z cukini z grzankami	1 x 270ml		Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja, Seler	83	347	2,6	3,6	11,0	1,038
▶ <b>obiad / II danie</b>				<b>466</b>	<b>1525</b>	<b>18,5</b>	<b>26,0</b>	<b>39,4</b>	<b>2,941</b>
• Ziemniaki z masłem	1 x 180g		Mleko	144	606	3,2	1,5	30,5	1,196
• Filet z miruny w cieście naleśnikowym	1 x 120g		Zboża zawierające gluten, Jaja, Ryby	270	732	14,9	20,3	6,0	1,004
• Surówka z sałaty rzymskiej	1 x 70g		Mleko, Jaja	52	187	0,4	4,2	2,9	0,741
▶ <b>obiad / deser</b>				<b>28</b>	<b>119</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>	<b>0,002</b>
• Kompot z jabłka i gruszki	1 x 200ml			28	119	0,2	0,1	7,0	0,002