

JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko	tłuszcze	węglowodany	sól
				[kcal]	[kJ]				

poniedziałek, 26 stycznia 2026

				702	2087	33,0	20,4	136,6	5,274
▶ obiad / I danie				98	410	2,0	3,5	15,6	1,162
• Zupa z selera naciowego z ziemniakami, jarzynami i zieleciną	1 x 270ml	Mleko, Seler		98	410	2,0	3,5	15,6	1,162
▶ obiad / II danie				376	1560	28,8	15,8	29,2	4,111
• Makaron spaghetti	1 x 200g	Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja		123	519	3,5	2,8	20,3	1,943
• Sos z mięsa mielonego drobiowego z warzywami	1 x 210g	Zboża zawierające gluten, Mleko, Seler		253	1041	25,3	13,0	8,9	2,168
▶ obiad / deser				228	117	2,2	1,1	91,8	0,001
• Kompot wisnia, jabłko	1 x 180ml			28	117	0,2	0,1	6,8	0,001
• Kaki	1 szt.			200		2,0	1,0	85,0	

wtorek, 27 stycznia 2026

				686	2758	33,4	25,9	82,1	3,797
▶ obiad / I danie				88	364	6,0	3,0	9,9	1,322
• Zupa grysikowa z jarzynami i zieleciną	1 x 270ml	Seler		88	364	6,0	3,0	9,9	1,322
▶ obiad / II danie				499	1984	24,4	21,3	54,3	2,374
• Ziemniaki z masłem	1 x 180g	Mleko		151	636	3,2	2,3	30,5	1,391
• Kotlet z indyka panierowany	1 x 130g	Zboża zawierające gluten, Jaja		300	1146	20,3	17,5	14,6	0,848
• Surówka z marchwi z jabłkiem	1 x 80g	Mleko		48	202	0,9	1,5	9,2	0,135
▶ obiad / deser				99	410	3,0	1,6	17,9	0,101
• Kompot porzeczka czerwona, jabłko	1 x 180ml			23	87	0,2	0,1	5,9	0,001
• Actimel	1 szt.	Mleko		76	323	2,8	1,5	12,0	0,100

środa, 28 stycznia 2026

				699	2404	24,3	29,6	82,4	3,521
▶ obiad / I danie				346	1589	15,5	22,5	22,5	1,682
• Żurek z ziemniakami, jarzynami, wędliną i jajkiem	1 x 270ml	Mleko, Jaja		346	1589	15,5	22,5	22,5	1,682
▶ obiad / II danie				208	469	3,1	4,4	32,6	1,756
• Makaron	1 x 200g	Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja		95	0	2,5	0,5	12,5	1,748
• Jabłka duszone	1 x 170g	Mleko		113	469	0,6	3,9	20,1	0,008
▶ obiad / deser				145	346	5,7	2,7	27,3	0,083
• Koktajl truskawkowy	1 x 160ml	Mleko		82	346	4,5	2,4	11,1	0,083
• Klementynka	1 szt.			63		1,2	0,3	16,2	
• Woda mineralna	1 szt.								

czwartek, 29 stycznia 2026

				770	3211	38,2	22,8	118,2	4,192
▶ obiad / I danie				140	602	12,6	3,7	22,0	1,393
• Zupa fasolowa z jarzynami i zieleciną	1 x 270ml	Seler		140	602	12,6	3,7	22,0	1,393
▶ obiad / II danie				495	2040	23,3	18,5	63,4	2,779
• Kluski śląskie	1 x 175g	Jaja		299	1294	4,6	9,5	52,2	1,012
• Gulasz drobiowy z pieczarkami	1 x 130g	Zboża zawierające gluten, Mleko		139	503	17,6	5,3	5,4	0,986
• Surówka z czerwonej kapusty z ogórkiem	1 x 70g	Mleko, Jaja		57	243	1,1	3,7	5,8	0,781
▶ obiad / deser				135	569	2,3	0,6	32,8	0,020
• Kompot malina, jabłko	1 x 180ml			29	123	0,3	0,1	7,4	0,002
• Pomarańcza	1 szt.			106	446	2,0	0,5	25,4	0,018

piątek, 30 stycznia 2026

				723	2794	28,4	23,4	96,2	4,124
▶ obiad / I danie				97	308	3,9	4,8	9,6	0,952
• Zupa pomidorowa z lanym ciastem, jarzynami i zieleciną	1 x 270ml	Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja		97	308	3,9	4,8	9,6	0,952
▶ obiad / II danie				405	1547	22,3	17,9	33,0	3,165
• Ziemniaki z masłem	1 x 180g	Mleko		151	636	3,2	2,3	30,5	1,391
• Filet z łososia pieczony	1 x 95g	Ryby		212	767	18,1	12,4	0,0	0,991

JADŁOSPIS

dzieci

posiłek potrawa/składnik	ilość	j.m.	alergeny	Wartość energetyczna		białko [g]	tłuszcze [g]	węglowodany [g]	sól [g]
				[kcal]	[kJ]				
Surówka z sałaty lodowej z olejem i pestkami słonecznika	1 x 65g			42	144	1,0	3,2	2,5	0,783
► obiad / deser - Kompot truskawka-jabłko - Banan	1 x 180ml 1 szt.			221	939	2,2	0,7	53,6	0,007
				27	115	0,2	0,1	6,6	0,001
				194	824	2,0	0,6	47,0	0,006