



**poniedziałek, 14 kwietnia 2025**

**obiad**



- I danie**
1. Zupa ogórkowa z mięsem i warzywami 400 g (mąka **pszenna**, mleko, seler)
  2. Pomarańcza 270 g
  3. Pierogi leniwe 144 g (mąka **pszenna**, mleko, jaja)
  4. Sos waniliowy 40 g ( **mleko**)

**wtorek, 15 kwietnia 2025**

**obiad**



- I danie**
1. Potrawka z kurczaka 147 g (mąka **pszenna**, mleko, seler)
  2. Ryż biały 60 g
  3. Brokuł na parze 90 g
  4. Muffinka waniliowa 89 g (mąka **pszenna**, mleko, jaja)

**środa, 16 kwietnia 2025**

**obiad**



- I danie**
1. Sos pomidorowy z mięsem mielonym 150 g (mąka **pszenna**, mleko, seler)
  2. Makaron pełnoziarnisty świderki lubella 63 g (mąka **pszenna**, jaja)
  3. Kalafior na parze 90 g
  4. Sok jabłkowy cymes 1 szt.

**środa, 23 kwietnia 2025**

**obiad**

- I danie**
1. Zupa wielowarzywna z wkładką mięsa 400 g (mąka **pszenna**, mleko, seler)
  2. Chleb pszenno - żytni 50 g ( mąka **pszenna**)

3. Kubuś mus jabłko-banan 1 g
4. Banan 200 g



**czwartek, 24 kwietnia 2025**

**obiad**

- I danie**
1. A' la zraz 124 g (mąka **pszenna**, mleko, seler, jaja)
  2. Ziemniaki z koperkiem 300 g
  3. Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem 100 g
  4. Murzynek z jabłkami 84 g (mąka **pszenna**, mleko, jaja)





piątek, 25 kwietnia 2025  
obiad

I danie

1. Filet z dorsza pieczony 120 g (mąka **pszenna**, ryba, **jaja**)
2. Ziemniaki puree 300 g (**mleko**)
3. Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą i brzoskwiniami 100 g (**jaja**, **mleko**, **gorczyca**)
4. Jabłko 180 g



poniedziałek, 28 kwietnia 2025  
obiad

I danie

1. Zupa z soczewicy czerwonej z mięsem i warzywami 400g (mąka **pszenna**, **mleko**, **seler**)
2. Bułka pszenna 50 g ( mąka **pszenna** )
3. Jogurt pitny truskawka- porzeczka 1 szt. ( z **mleka**)

wtorek, 29 kwietnia 2025  
obiad

I danie



1. Klops w sosie pomidorowym 160 g (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, **seler**)
2. Makaron wstążki cięte 69 g (mąka **pszenna**, **jaja**)
3. Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i jogurtem naturalnym 105 g (**jaja**, **mleko**, **gorczyca**)
4. Ciasteczko owsiane z bananem 63 g (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, **owies**)

środa, 30 kwietnia 2025  
obiad

I danie



1. Kotlet pożarski 122 g (mąka **pszenna**, **mleko**, **jaja**, **seler**)
2. Ziemniaki z pietruszką 300 g
3. Mizeria z koperkiem 100 g ( **mleko**)
4. Banan 180 g

.. Przy sporządzaniu posiłków używa się produktów zawierających następujące alergeny: zboża zawierające gluten, soja, mleko, **jaja**, ryby, orzeszki ziemne/orzeszki arachidowe, orzechy (migdał, orzech laskowy, orzech włoski), seler, **gorczyca**, nasiona sezamu. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady. Występujące w jadłospisie alergeny wypisano pogrubioną czcionką.

# JADŁOSPIS

dzieci szkoły

| obiad | ilość | j.m. | alergeny | Wartość energetyczna |      | białko | tłuszcze | węglo-wodany | sól |
|-------|-------|------|----------|----------------------|------|--------|----------|--------------|-----|
|       |       |      |          | [kcal]               | [kJ] | [g]    | [g]      | [g]          | [g] |

poniedziałek, 14 kwietnia 2025

|                                               |          |  |                                                              |     |      |      |      |      |       |
|-----------------------------------------------|----------|--|--------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|
| obiad / I danie                               |          |  |                                                              | 710 | 2747 | 36,4 | 22,1 | 94,8 | 1,538 |
| ● Zupa ogórkowa z mięsem i warzywami 1 x 400g |          |  |                                                              | 710 | 2747 | 36,4 | 22,1 | 94,8 | 1,538 |
|                                               |          |  | Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja, Seler, Gorczyca | 221 | 672  | 11,8 | 5,2  | 33,1 | 1,192 |
| - Śmietana, 12% tłuszczu                      | 12 g     |  |                                                              | 16  | 68   | 0,4  | 1,4  | 0,5  | 0,012 |
| - Mąka pszenna, typ 500                       | 5 g      |  |                                                              | 17  | 73   | 0,5  | 0,1  | 3,7  | 0,000 |
| - Ryż biały                                   | 4 g      |  |                                                              | 14  | 58   | 0,3  | 0,0  | 3,2  | 0,001 |
| - Marchew                                     | 15 g     |  |                                                              | 5   | 21   | 0,2  | 0,0  | 1,3  | 0,031 |
| - Por                                         | 5 g      |  |                                                              | 1   | 6    | 0,1  | 0,0  | 0,3  | 0,001 |
| - Seler korzeniowy                            | 12 g     |  |                                                              | 4   | 15   | 0,2  | 0,0  | 0,9  | 0,026 |
| - Ogórek kwaszony                             | 62 g     |  |                                                              | 7   | 30   | 0,6  | 0,1  | 1,2  | 1,090 |
| - Ziemniaki                                   | 115 g    |  |                                                              | 91  | 384  | 2,2  | 0,1  | 21,0 | 0,021 |
| - Liść laurowy                                | 0,0022 g |  |                                                              |     |      |      |      |      |       |
| - Pieprz                                      | 0,0022 g |  |                                                              | 0   |      | 0,0  | 0,0  | 0,0  |       |
| - Pietruszka korzeń                           | 12 g     |  |                                                              | 6   |      | 0,3  | 0,1  | 0,8  |       |
| - Sól                                         | 1 g      |  |                                                              |     |      |      |      |      |       |
| - woda do gotowania                           | 115,5 g  |  |                                                              |     |      |      |      |      |       |
| - Ziele angielskie                            | 0,0022 g |  |                                                              |     |      |      |      |      |       |
| - Jogurt naturalny ZOTT                       | 6 g      |  |                                                              | 4   | 17   | 0,3  | 0,2  | 0,2  | 0,010 |
| - pieprz ziółowy                              | 0,0022 g |  |                                                              | 0   | 0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,000 |
| - papryka mielona ostra                       | 0,0022 g |  |                                                              | 0   |      | 0,0  | 0,0  | 0,0  |       |
| - papryka słodka mielona                      | 0,0022 g |  |                                                              | 0   |      | 0,0  | 0,0  | 0,0  |       |
| - podudzie z kurczaka                         | 35 g     |  |                                                              | 56  |      | 6,7  | 3,2  | 0,0  |       |
| ● Pomarańcza                                  | 270 g    |  |                                                              | 127 | 535  | 2,4  | 0,5  | 30,5 | 0,022 |
| ● Pierogi leniwe 2 x 72g                      |          |  |                                                              | 328 | 1400 | 20,4 | 14,6 | 28,8 | 0,264 |
|                                               |          |  | Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja                        |     |      |      |      |      |       |
| - Ser twarogowy półtłusty                     | 39 g     |  |                                                              | 51  | 216  | 7,3  | 1,8  | 1,4  | 0,043 |
| - Jaja kurze całe                             | 8,7 g    |  |                                                              | 12  | 51   | 1,1  | 0,8  | 0,1  | 0,031 |
| - Masło ekstra                                | 5,5 g    |  |                                                              | 41  | 169  | 0,0  | 4,5  | 0,0  | 0,001 |
| - Mąka pszenna, typ 500                       | 15 g     |  |                                                              | 51  | 218  | 1,5  | 0,2  | 11,1 | 0,001 |
| - Bułka tarta                                 | 4 g      |  |                                                              | 9   | 46   | 0,3  | 0,0  | 1,8  | 0,056 |
| - Cukier waniliowy                            | 0,0022 g |  |                                                              | 0   | 0    |      |      | 0,0  |       |
| ● Sos waniliowy 2 x 20g                       |          |  |                                                              | 34  | 140  | 1,8  | 1,8  | 2,4  | 0,060 |
|                                               |          |  | Mleko                                                        |     |      |      |      |      |       |
| - Śmietana, 12% tłuszczu                      | 3 g      |  |                                                              | 4   | 17   | 0,1  | 0,4  | 0,1  | 0,003 |
| - Jogurt naturalny ZOTT                       | 16 g     |  |                                                              | 11  | 45   | 0,8  | 0,5  | 0,6  | 0,027 |
| - Cukier waniliowy                            | 0,5 g    |  |                                                              | 2   | 8    |      |      | 0,5  |       |

wtorek, 15 kwietnia 2025

|                                      |          |  |                                                              |     |      |      |      |      |       |
|--------------------------------------|----------|--|--------------------------------------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|
| obiad / I danie                      |          |  |                                                              | 722 | 2873 | 34,7 | 26,0 | 89,5 | 0,224 |
| ● Potrawka z kurczaka 1,05 x 140g    |          |  |                                                              | 722 | 2873 | 34,7 | 26,0 | 89,5 | 0,224 |
|                                      |          |  | Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja, Seler, Gorczyca | 244 | 1020 | 24,0 | 12,5 | 8,8  | 0,170 |
| - Śmietana, 12% tłuszczu             | 9 g      |  |                                                              | 12  | 51   | 0,3  | 1,1  | 0,4  | 0,009 |
| - Mięso z piersi kurczaka, bez skóry | 98 g     |  |                                                              | 96  | 406  | 21,1 | 1,3  |      | 0,135 |
| - Mąka pszenna, typ 500              | 10 g     |  |                                                              | 34  | 145  | 1,0  | 0,1  | 7,4  | 0,001 |
| - Cebula                             | 3 g      |  |                                                              | 1   | 4    | 0,0  | 0,0  | 0,2  | 0,000 |
| - Liść laurowy                       | 0,0029 g |  |                                                              |     |      |      |      |      |       |
| - Olej rzepakowy                     | 9,1 g    |  |                                                              | 82  | 337  | 0,0  | 9,1  | 0,0  | 0,000 |
| - Pieprz                             | 0,0029 g |  |                                                              | 0   |      | 0,0  | 0,0  | 0,0  |       |
| - Sól                                | 1 g      |  |                                                              |     |      |      |      |      |       |
| - Ziele angielskie                   | 0,0029 g |  |                                                              |     |      |      |      |      |       |
| - Jogurt naturalny ZOTT              | 10 g     |  |                                                              | 7   | 28   | 0,5  | 0,3  | 0,4  | 0,017 |
| - pieprz ziółowy                     | 0,0029 g |  |                                                              | 0   | 0    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,000 |
| - papryka mielona ostra              | 0,0029 g |  |                                                              | 0   |      | 0,0  | 0,0  | 0,0  |       |
| - papryka słodka mielona             | 0,0029 g |  |                                                              | 0   |      | 0,0  | 0,0  | 0,0  |       |
| ● Ryż biały 1 x 60g                  |          |  |                                                              | 206 | 876  | 4,0  | 0,4  | 47,3 | 0,009 |
| - Ryż biały                          | 60 g     |  |                                                              | 206 | 876  | 4,0  | 0,4  | 47,3 | 0,009 |
| ● Brokuł na parze 1 x 90g            |          |  |                                                              | 23  | 0    | 2,5  | 0,3  | 4,3  | 0,000 |
| - Brokuły mrożone                    | 90 g     |  |                                                              | 23  |      | 2,5  | 0,3  | 4,3  |       |
| ● Muffinka waniliowa 1 x 89g         |          |  |                                                              | 249 | 977  | 4,2  | 12,8 | 29,1 | 0,045 |
|                                      |          |  | Zboża zawierające gluten, Mleko, Jaja                        |     |      |      |      |      |       |
| - Jaja kurze całe                    | 4,35 g   |  |                                                              | 6   | 25   | 0,5  | 0,4  | 0,0  | 0,015 |
| - Mąka pszenna, typ 500              | 28 g     |  |                                                              | 96  | 407  | 2,8  | 0,3  | 20,7 | 0,001 |
| - Cukier                             | 4 g      |  |                                                              | 16  | 68   |      |      | 4,0  | 0,000 |
| - Mleko 2%                           | 29 g     |  |                                                              | 15  |      | 0,9  | 0,6  | 1,4  | 0,029 |
| - Olej rzepakowy                     | 11,5 g   |  |                                                              | 104 | 426  | 0,0  | 11,5 | 0,0  | 0,000 |
| - Cukier waniliowy                   | 3 g      |  |                                                              | 12  | 51   |      |      | 3,0  |       |

środa, 16 kwietnia 2025

|                                             |       |  |                                 |     |      |      |      |      |       |
|---------------------------------------------|-------|--|---------------------------------|-----|------|------|------|------|-------|
| obiad / I danie                             |       |  |                                 | 622 | 2593 | 33,3 | 20,0 | 76,2 | 0,666 |
| ● Sos pomidorowy z mięsem mielonym 1 x 150g |       |  |                                 | 622 | 2593 | 33,3 | 20,0 | 76,2 | 0,666 |
|                                             |       |  | Zboża zawierające gluten, Seler | 295 | 1210 | 23,1 | 18,9 | 8,0  | 0,599 |
| - Wieprzowina, łopatka                      | 96 g  |  |                                 | 154 | 641  | 19,8 | 8,3  |      | 0,147 |
| - Mąka pszenna, typ 500                     | 6,4 g |  |                                 | 22  | 93   | 0,6  | 0,1  | 4,7  | 0,000 |

# JADŁOSPIS

dzieci szkoły

| obiad                      | ilość   | j.m. | alergeny                       | Wartość energetyczna |      | białko | tłuszcze | węglowodany | sól   |
|----------------------------|---------|------|--------------------------------|----------------------|------|--------|----------|-------------|-------|
|                            |         |      |                                | [kcal]               | [kJ] |        |          |             |       |
| - Olej rzepakowy           | 8 g     |      |                                | 72                   | 296  | 0,0    | 8,0      | 0,0         | 0,000 |
| - Ketchup Finako           | 11 g    |      |                                | 10                   | 43   | 0,2    | 0,1      | 2,4         | 0,264 |
| - pomidor w puszcze        | 9 g     |      |                                | 2                    | 7    | 0,1    | 0,0      | 0,3         | 0,036 |
| - Ser bydgoski             | 9 g     |      |                                | 31                   | 130  | 2,3    | 2,4      | 0,0         | 0,117 |
| - Passata Dawtona          | 11 g    |      |                                | 4                    |      | 0,1    | 0,0      | 0,6         | 0,035 |
| ● Makaron świderki lubella | 1 x 63g |      | Zboża zawierające gluten, Soja | 221                  | 937  | 8,2    | 0,9      | 44,1        | 0,019 |
| - makaron lubella          | 63 g    |      |                                | 221                  | 937  | 8,2    | 0,9      | 44,1        | 0,019 |
| ● Kalafior na parze        | 1 x 90g |      |                                | 22                   | 92   | 2,0    | 0,2      | 4,1         | 0,048 |
| - Kalafior, mrożony        | 90 g    |      |                                | 22                   | 92   | 2,0    | 0,2      | 4,1         | 0,048 |
| ● Sok jabłkowy cymes       | 1 szt.  |      |                                | 84                   | 354  | 0,0    | 0,0      | 20,0        |       |

środa, 23 kwietnia 2025

|                                       |  |  |  |     |      |      |     |       |       |
|---------------------------------------|--|--|--|-----|------|------|-----|-------|-------|
| obiad / I danie                       |  |  |  | 532 | 2232 | 18,9 | 4,8 | 106,9 | 0,767 |
| ● Zupa wielowarzywna z wkładką mięsa  |  |  |  | 201 | 829  | 12,4 | 3,5 | 32,3  | 0,161 |
| - Śmietana, 12% tłuszczu              |  |  |  | 16  | 68   | 0,4  | 1,4 | 0,5   | 0,012 |
| - Wieprzowina, szynka surowa          |  |  |  | 38  | 161  | 6,4  | 1,4 |       | 0,043 |
| - Mąka pszenna, typ 500               |  |  |  | 17  | 73   | 0,5  | 0,1 | 3,7   | 0,000 |
| - Marchew                             |  |  |  | 3   | 14   | 0,1  | 0,0 | 0,9   | 0,021 |
| - Por                                 |  |  |  | 2   | 8    | 0,2  | 0,0 | 0,4   | 0,001 |
| - Seler korzeniowy                    |  |  |  | 2   | 10   | 0,1  | 0,0 | 0,6   | 0,017 |
| - Bukiet z jarzyn wiosennych, mrożony |  |  |  | 26  | 106  | 1,9  | 0,2 | 5,2   | 0,033 |
| - Ziemniaki                           |  |  |  | 87  | 367  | 2,1  | 0,1 | 20,1  | 0,020 |
| - Liść laurowy                        |  |  |  |     |      |      |     |       |       |
| - Natka pietruszki                    |  |  |  | 0   |      | 0,0  | 0,0 | 0,0   |       |
| - Pieprz                              |  |  |  | 0   |      | 0,0  | 0,0 | 0,0   |       |
| - Pietruszka korzeń                   |  |  |  | 5   |      | 0,3  | 0,1 | 0,6   |       |
| - Sól                                 |  |  |  |     |      |      |     |       |       |
| - woda do gotowania                   |  |  |  |     |      |      |     |       |       |
| - Ziele angielskie                    |  |  |  |     |      |      |     |       |       |
| - Jogurt naturalny ZOTT               |  |  |  | 5   | 22   | 0,4  | 0,2 | 0,3   | 0,014 |
| - pieprz ziółowy                      |  |  |  | 0   | 0    | 0,0  | 0,0 | 0,0   | 0,000 |
| - papryka mielona ostra               |  |  |  | 0   |      | 0,0  | 0,0 | 0,0   |       |
| - papryka słodka mielona              |  |  |  | 0   |      | 0,0  | 0,0 | 0,0   |       |
| ● Chleb pszenno - żytni               |  |  |  | 136 | 577  | 4,5  | 0,7 | 27,5  | 0,600 |
| - Chleb pszenno                       |  |  |  | 136 | 577  | 4,5  | 0,7 | 27,5  | 0,600 |
| ● Kubaś mus jabłko-banan              |  |  |  | 1   | 2    | 0,0  | 0,0 | 0,1   |       |
| ● Banan                               |  |  |  | 194 | 824  | 2,0  | 0,6 | 47,0  | 0,006 |

czwartek, 24 kwietnia 2025

|                                          |  |  |  |     |      |      |      |      |       |
|------------------------------------------|--|--|--|-----|------|------|------|------|-------|
| obiad / I danie                          |  |  |  | 747 | 2915 | 33,9 | 26,3 | 97,1 | 1,001 |
| ● A' la zraz                             |  |  |  | 199 | 611  | 22,2 | 10,8 | 3,3  | 0,451 |
| - Jaja kurze całe                        |  |  |  | 9   | 35   | 0,8  | 0,6  | 0,0  | 0,021 |
| - Wieprzowina, szynka surowa             |  |  |  | 55  | 231  | 9,2  | 2,0  |      | 0,061 |
| - Kiełbasa śląska                        |  |  |  | 14  | 59   | 1,7  | 0,8  |      | 0,140 |
| - Ogórek kwaszony                        |  |  |  | 1   | 4    | 0,1  | 0,0  | 0,2  | 0,141 |
| - Bułka tarta                            |  |  |  | 14  | 72   | 0,5  | 0,1  | 2,8  | 0,087 |
| - Cebula                                 |  |  |  | 1   | 6    | 0,1  | 0,0  | 0,3  | 0,001 |
| - Olej rzepakowy                         |  |  |  | 50  | 204  | 0,0  | 5,5  | 0,0  | 0,000 |
| - Mięso gulaszowe                        |  |  |  | 55  |      | 9,8  | 1,8  | 0,0  |       |
| ● Ziemniaki z koperkiem                  |  |  |  | 237 | 1003 | 5,7  | 0,3  | 54,9 | 0,054 |
| - Koper ogrodowy                         |  |  |  | 0   | 1    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,000 |
| - Ziemniaki                              |  |  |  | 237 | 1002 | 5,7  | 0,3  | 54,9 | 0,054 |
| ● Surówka z kapusty kiszzonej z jabłkiem |  |  |  | 34  | 139  | 1,0  | 1,0  | 6,0  | 0,457 |
| - Kapusta kwaszona                       |  |  |  | 11  | 46   | 0,8  | 0,1  | 2,4  | 0,455 |
| - Jabłko                                 |  |  |  | 12  | 48   | 0,1  | 0,1  | 2,8  | 0,001 |
| - Cukier                                 |  |  |  | 2   | 7    |      |      | 0,4  | 0,000 |
| - Cebula                                 |  |  |  | 2   | 8    | 0,1  | 0,0  | 0,4  | 0,001 |
| - Natka pietruszki                       |  |  |  | 0   |      | 0,0  | 0,0  | 0,0  |       |
| - Olej rzepakowy                         |  |  |  | 7   | 30   | 0,0  | 0,8  | 0,0  | 0,000 |
| ● Murzynek z jabłkami                    |  |  |  | 277 | 1162 | 5,0  | 14,2 | 32,9 | 0,039 |
| - Mleko spożywcze, 2% tłuszczu           |  |  |  | 6   | 26   | 0,4  | 0,2  | 0,6  | 0,014 |
| - Jaja kurze całe                        |  |  |  | 7   | 30   | 0,7  | 0,5  | 0,0  | 0,018 |
| - Masło ekstra                           |  |  |  | 112 | 461  | 0,1  | 12,4 | 0,1  | 0,003 |
| - Mąka pszenna, typ 500                  |  |  |  | 113 | 479  | 3,3  | 0,4  | 24,4 | 0,002 |
| - Jabłko                                 |  |  |  | 5   | 23   | 0,0  | 0,0  | 1,3  | 0,001 |
| - Cukier                                 |  |  |  | 20  | 85   |      |      | 5,0  | 0,000 |
| - Kakao dekomoreno                       |  |  |  | 14  | 58   | 0,5  | 0,7  | 1,5  | 0,001 |

piątek, 25 kwietnia 2025

|                 |  |  |  |     |      |      |      |      |       |
|-----------------|--|--|--|-----|------|------|------|------|-------|
| obiad / I danie |  |  |  | 606 | 2273 | 26,3 | 17,0 | 92,0 | 0,410 |
|-----------------|--|--|--|-----|------|------|------|------|-------|

# JADŁOSPIS

dzieci szkoły

| obiad                            | ilość    | j.m.                  | alergeny                                                           | Wartość energetyczna |      | białko | tłuszcze | węglowodany | sól   |
|----------------------------------|----------|-----------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------|------|--------|----------|-------------|-------|
|                                  |          |                       |                                                                    | [kcal]               | [kJ] | [g]    | [g]      | [g]         | [g]   |
| ● Filet z dorsza pieczony        | 1 x 120g |                       | Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja, Ryby, Seler, Gorczyca | 170                  | 440  | 18,3   | 6,6      | 9,5         | 0,140 |
| - Jaja kurze całe                | 7,83 g   |                       |                                                                    | 11                   | 46   | 1,0    | 0,8      | 0,0         | 0,028 |
| - Mąka pszenna, typ 500          | 8 g      |                       |                                                                    | 27                   | 116  | 0,8    | 0,1      | 5,9         | 0,000 |
| - Bułka tarta                    | 8 g      |                       |                                                                    | 18                   | 93   | 0,6    | 0,1      | 3,6         | 0,112 |
| - Olej rzepakowy                 | 5 g      |                       |                                                                    | 45                   | 185  | 0,0    | 5,0      | 0,0         | 0,000 |
| - Pieprz                         | 0,0022 g |                       |                                                                    | 0                    |      | 0,0    | 0,0      | 0,0         |       |
| - Sól                            | 1 g      |                       |                                                                    |                      |      |        |          |             |       |
| - pieprz ziołowy                 | 0,0022 g |                       |                                                                    | 0                    | 0    | 0,0    | 0,0      | 0,0         | 0,000 |
| - papryka mielona ostra          | 0,0022 g |                       |                                                                    | 0                    |      | 0,0    | 0,0      | 0,0         |       |
| - papryka słodka mielona         | 0,0022 g |                       |                                                                    | 0                    |      | 0,0    | 0,0      | 0,0         |       |
| - dorsz mrożony                  | 90 g     |                       |                                                                    | 69                   |      | 15,9   | 0,6      |             |       |
| ● Ziemniaki puree                | 1 x 300g | Mleko                 |                                                                    | 263                  | 1107 | 5,7    | 3,8      | 53,4        | 0,060 |
| - Mleko spożywcze, 3,2% tłuszczu | 6 g      |                       |                                                                    | 4                    | 15   | 0,2    | 0,2      | 0,3         | 0,007 |
| - Masło ekstra                   | 4 g      |                       |                                                                    | 30                   | 123  | 0,0    | 3,3      | 0,0         | 0,001 |
| - Ziemniaki                      | 290 g    |                       |                                                                    | 229                  | 969  | 5,5    | 0,3      | 53,1        | 0,052 |
| ● Surówka z kapusty pekińskiej z | 1 x 100g | Mleko, Jaja, Gorczyca |                                                                    | 83                   | 350  | 1,6    | 5,9      | 7,3         | 0,201 |
| - Kapusta pekińska               | 52 g     |                       |                                                                    | 8                    | 34   | 0,6    | 0,1      | 1,7         | 0,012 |
| - Marchew                        | 15 g     |                       |                                                                    | 5                    | 21   | 0,2    | 0,0      | 1,3         | 0,031 |
| - Kukurydza, konserwowa          | 10 g     |                       |                                                                    | 11                   | 46   | 0,3    | 0,1      | 2,4         | 0,068 |
| - Brzoskwinia w syropie M        | 10 g     |                       |                                                                    | 6                    | 25   | 0,1    | 0,1      | 1,4         | 0,001 |
| - Cukier                         | 0,1 g    |                       |                                                                    | 0                    | 2    |        |          | 0,1         | 0,000 |
| - Majonez Kielecki               | 8 g      |                       |                                                                    | 50                   | 208  | 0,2    | 5,4      | 0,2         | 0,080 |
| - Jogurt naturalny ZOTT          | 5 g      |                       |                                                                    | 3                    | 14   | 0,2    | 0,2      | 0,2         | 0,009 |
| ● Jabłko                         | 180 g    |                       |                                                                    | 90                   | 376  | 0,7    | 0,7      | 21,8        | 0,009 |

poniedziałek, 28 kwietnia 2025

|                                                   |          |              |  |     |      |      |     |       |       |
|---------------------------------------------------|----------|--------------|--|-----|------|------|-----|-------|-------|
| obiad / I danie                                   |          |              |  | 689 | 1702 | 46,6 | 9,5 | 108,3 | 1,002 |
| ● Zupa z soczewicy czerwonej z mięsem i warzywami | 1 x 400g | Mleko, Seler |  | 319 | 1123 | 21,7 | 4,9 | 50,4  | 0,528 |
| - Śmietana, 18% tłuszczu                          | 9 g      |              |  | 17  | 69   | 0,2  | 1,6 | 0,3   | 0,008 |
| - Marchew                                         | 14 g     |              |  | 5   | 20   | 0,1  | 0,0 | 1,2   | 0,029 |
| - Por                                             | 5 g      |              |  | 1   | 6    | 0,1  | 0,0 | 0,3   | 0,001 |
| - Seler korzeniowy                                | 10 g     |              |  | 3   | 13   | 0,2  | 0,0 | 0,8   | 0,022 |
| - Soczewica czerwona, nasiona suche               | 42 g     |              |  | 143 | 605  | 10,7 | 1,3 | 24,2  | 0,002 |
| - Ziemniaki                                       | 105 g    |              |  | 83  | 351  | 2,0  | 0,1 | 19,2  | 0,019 |
| - Natka pietruszki                                | 1 g      |              |  | 0   |      | 0,0  | 0,0 | 0,0   |       |
| - Pietruszka korzeń                               | 10 g     |              |  | 5   |      | 0,3  | 0,1 | 0,6   |       |
| - Szynka wieprzowa bez kości                      | 35 g     |              |  | 45  |      | 7,5  | 1,6 | 0,0   |       |
| - woda do gotowania                               | 135,5 g  |              |  |     |      |      |     |       |       |
| - Ketchup Finako                                  | 14 g     |              |  | 13  | 55   | 0,3  | 0,1 | 3,1   | 0,336 |
| - pomidor w puszcze                               | 5 g      |              |  | 1   | 4    | 0,1  | 0,0 | 0,2   | 0,020 |
| - PRZECIER POMIDOROWY DAWTONA                     | 14 g     |              |  | 3   |      | 0,2  | 0,1 | 0,5   | 0,091 |
| ● Bułka pszenna                                   | 1 x 50g  |              |  | 137 | 579  | 4,1  | 0,8 | 28,9  | 0,474 |
| - Bułki pszenne zwykłe                            | 50 g     |              |  | 137 | 579  | 4,1  | 0,8 | 28,9  | 0,474 |
| ● Jogurt pitny truskawka- porzeczką               | 1 szt.   | Mleko        |  | 233 |      | 20,8 | 3,8 | 29,0  |       |

wtorek, 29 kwietnia 2025

|                                                               |           |                                                              |  |     |      |      |      |      |       |
|---------------------------------------------------------------|-----------|--------------------------------------------------------------|--|-----|------|------|------|------|-------|
| obiad / I danie                                               |           |                                                              |  | 638 | 2667 | 31,4 | 20,0 | 83,1 | 2,081 |
| ● Klops w sosie pomidorowym                                   | 1 x 160g  | Zboża zawierające gluten, Soja, Mleko, Jaja, Seler, Gorczyca |  | 252 | 1050 | 20,8 | 8,5  | 23,2 | 0,634 |
| - Jaja kurze całe                                             | 4,785 g   |                                                              |  | 7   | 28   | 0,6  | 0,5  | 0,0  | 0,017 |
| - Wieprzowina, łopatką                                        | 82 g      |                                                              |  | 131 | 548  | 16,9 | 7,1  |      | 0,125 |
| - Mąka pszenna, typ 500                                       | 12 g      |                                                              |  | 41  | 174  | 1,2  | 0,1  | 8,9  | 0,001 |
| - Płatki owsiane                                              | 8 g       |                                                              |  | 30  | 127  | 1,0  | 0,6  | 5,5  | 0,001 |
| - Koper ogrodowy                                              | 0,5 g     |                                                              |  | 0   | 1    | 0,0  | 0,0  | 0,0  | 0,000 |
| - Bułka tarta                                                 | 7 g       |                                                              |  | 16  | 81   | 0,5  | 0,1  | 3,2  | 0,098 |
| - Liść laurowy                                                | 0,0034 g  |                                                              |  |     |      |      |      |      |       |
| - Sól                                                         | 1 g       |                                                              |  |     |      |      |      |      |       |
| - Ziele angielskie                                            | 0,0034 g  |                                                              |  |     |      |      |      |      |       |
| - pomidor w puszcze                                           | 7,5 g     |                                                              |  | 1   | 6    | 0,1  | 0,0  | 0,2  | 0,030 |
| - Ketchup Włocławek                                           | 19 g      |                                                              |  | 20  | 85   | 0,3  | 0,1  | 4,4  | 0,304 |
| - Passata Dawtona                                             | 18 g      |                                                              |  | 6   |      | 0,2  | 0,0  | 1,0  | 0,058 |
| ● Makaron wstążki cięte                                       | 1,1 x 63g | Zboża zawierające gluten, Soja                               |  | 132 | 559  | 4,6  | 0,4  | 26,3 | 0,000 |
| - makaron wstążki cięte                                       | 63 g      |                                                              |  | 120 | 508  | 4,2  | 0,4  | 23,9 | 0,000 |
| ● Surówka z ogórków kiszonych z cebulką i jogurtem naturalnym | 1 x 105g  | Mleko                                                        |  | 22  | 88   | 1,5  | 0,5  | 2,9  | 1,425 |
| - Ogórek kwaszony                                             | 80 g      |                                                              |  | 10  | 39   | 0,8  | 0,1  | 1,5  | 1,406 |
| - Cebula                                                      | 15 g      |                                                              |  | 5   | 21   | 0,2  | 0,1  | 1,0  | 0,002 |
| - Jogurt naturalny ZOTT                                       | 10 g      |                                                              |  | 7   | 28   | 0,5  | 0,3  | 0,4  | 0,017 |
| - susz z liści kopru                                          | 0,1 g     |                                                              |  |     |      |      |      |      |       |