

L p	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	02.03.2026 poniedziałek	Zupa ogórkowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), ogórek kiszony, kurczak cały, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, Chleb mieszany* - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Makaron z serem* - 300g: woda, makaron świderki*, twaróg tłusty*, śmietana*, cukier Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko)*	Energia: 781 kcal Białko:19,30 Tłuszcz:23,90 Węglowodany: 171,00
II.	03.03.2026 wtorek	Krupnik* – 300g: woda, ziemniaki, kasza jęczmienna mazurska*, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), natka pietruszki, sól, Chleb mieszany* - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Bigos - 180g: kapusta kiszona, łopátka, kiełbasa, olej rzepakowy, cebula, podlaska przyprawa do wieprzowiny, majeranek, papryka czerwona, sól, pieprz, cukier. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan (seler, gluten)*	Energia: 797 kcal Białko:33,70 Tłuszcz:28,80 Węglowodany: 120,20
III.	04.03.2026 środa	Zupa gulaszowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), schab, peperonata, seler naciowy, pomidory w puszcze, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), papryka mielona, czosnek, sól, natka pietruszki , Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Pierogi ruskie* - 250g: pierogi*, boczek, olej, Surówka z selera i rodzynek* – 150g: seler*, marchew, jabłko, rodzyнки, jogurt*, majonez, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Herbatniki* (seler, gluten, mleko,)*	Energia: 798 kcal Białko:55,00 Tłuszcz:13,10 Węglowodany: 120,90

IV.	05.03.2026 czwartek	Zupa szczawiowa z jajkiem* – 300g: woda, ziemniaki, szczaw, jaja*, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, śmietana 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika, Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Udko kurczaka pieczone – 100g: udko, przyprawa do drobiu, papryka słodka mielona, kurkuma, Marchewka zasmażana* – 150g: marchew mrożona, masło*, mąka pszenna*, sól Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Deser mleczny* (seler, gluten, mleko, jaja) *	Energia:833 kcal Białko:30,50 Tłuszcz:22,20 Węglowodany: 133,00
V.	06.03.2026 piątek	Zupa pomidorowa z ryżem* – 300g: woda, ryż, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), koncentrat pomidorowy, kurczak cały, śmietana 18%*, natka pietruszki, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Kotlet rybny* – 100g: filet z dorsza mrożony*, olej, jaja*, bułka sucha*, bułka tarta, sól, Surówka z kiszonej kapusty –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jogurt owocowy* (mleko, seler, jaja, ryba)*	Energia:792 kcal Białko:34,80 Tłuszcz:26,50 Węglowodany: 121,70
VI.	09.03.2026 poniedziałek	Zupa pieczarkowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, pieczarki, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, natka pietruszki , Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Makaron spaghetti* – 100g: woda, makaron, Sos spaghetti* –200g: szynka wieprzowa, pomidory krojone, olej rzepakowy, papryka słodka, bazylia, przyprawy, przyprawa do mięsa, mąka pszenna*, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Mandarynka (mleko, seler, gluten)*	Energia:812 kcal Białko:31,90 Tłuszcz:30,10 Węglowodany: 172,00

VII.	10.03.2026 wtorek	Zupa fasolowa* – 300g: woda, fasola biała, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kasza pęczak, kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), majeranek, sól, Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Kotlet mielony* - 100g: łopatka, jaja*, olej rzepakowy, bułka tarta*, bułka sucha*, podlaska przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz. Buraczki zasmażane –150g: burak czerwony, masło*, mąka pszenna*, cytryna, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone-(śliwka, jabłko), cukier-8g/200ml Jabłko* (mleko, seler, jaja, gluten)*	Energia:756 kcal Białko:37,90 Tłuszcz:20,30 Węglowodany: 110,20
VIII.	11.03.2026 środa	Zupa kalafiorowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, kalafior, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Gołąbki w sosie pomidorowym* - 180g: gołąbki, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%*, mąka pszenna*, liść laurowy, ziele angielskie, koper, sól, pieprz. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jogurt owocowy (mleko, seler, gluten)*	Energia:821 kcal Białko:44,00 Tłuszcz:27,90 Węglowodany: 114,20
	12.03.2026 czwartek	Rosół z makaronem* – 300g: woda, porcje rosółowe, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), szponder wołowy, makaron nitka*, cebula, natka, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Kotlet schabowy* – 100g: schab b/k, podlaska przyprawa do mięsa, mąka*, pieprz, sól, olej, jaja Surówka wielowarzywna – 150g: kapusta biała, marchew, seler*, pietruszka, cebula, oliwa, pieprz, sól, cytryna, Kompot – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Baton kakaowy* (mleko, seler, gluten, jaja)*	Energia:793 kcal Białko:30,10 Tłuszcz:28,30 Węglowodany: 114,60
	13.03.2026 piątek	Zupa koperkowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, koper, śmietana* 18%, makaron zacierka*, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól,	Energia:833 kcal Białko:36,30 Tłuszcz:20,70 Węglowodany: 132,00

		Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Filet z miruny w cieście* – 100g: filet mrożony*, olej rzepakowy, mąka pszenna*, jaja*, bułka tarta*, przyprawa do ryb, Surówka z białej kapusty – 150g: kapusta biała, cebula, marchew, kukurydza, cytryna, oliwa, ziarno słonecznika, cukier. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Mus owocowy (mleko, seler, gluten, jaja, ryba)*	
--	--	---	--

*alergeny – jaja, mleko, gluten, seler, ryby, orzechy

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na - białko – norma – 30 g; dekadówka – 35,35

- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 131,00

- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 25,18