

L p	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	02.02.2026 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), Ryż z jabłkami * – 250g: woda, ryż, jabłka pieczone, śmietana*, cukier waniliowy, cynamon 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.	03.02.2026 wtorek	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), Fasolka po bretońsku* -250g: fasola, kielbasa, koncentrat pomidorowy, majeranek, papryka mielona, mąka pszenna*, olej, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, bułka* Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan (seler, gluten, mleko)*	Energia: 797 kcal Białko:33,70 Tłuszcz:28,80 Węglowodany: 120,20
III.	04.02.2026 środa	Barszcz ukraiński* – 300g: woda, ziemniaki, burak czerwony, włoszczyzna(marchew, pietruszka, seler*), kapusta biała, fasola biała, koncentrat barszczu czerwonego, śmietana* 18%, kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), majeranek, sól, Chleb mieszany: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Pierogi leniwe – 250g: woda, pierogi, masło*, Surówka z marchwi i jabłka* – 150g: marchew, jabłko, majonez, jogurt naturalny*, żurawina, cytryna. Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Herbatniki* (seler, gluten, mleko, jaja)*	Energia: 798 kcal Białko:55,00 Tłuszcz:13,10 Węglowodany: 120,90

IV.	05.02.2026 czwartek	Zupa porowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), por, kurczak cały, śmietana* 18%, serek topiony*, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, Chleb mieszany* - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Nugetsy z kurczaka *– 100g: filet z kurczaka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma, Fasolka szparagowa* - 150g: fasolka szparagowa mrożona, masło*, bułka tarta* Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko, jaja) *	Energia:833 kcal Białko:30,50 Tłuszcz:22,20 Węglowodany: 133,00
V.	06.02.2026 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, 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, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jogurt truskawkowy* (mleko, seler, gluten, jaja, ryba)*	Energia:792 kcal Białko:34,80 Tłuszcz:26,50 Węglowodany: 121,70
VI.	09.02.2026 poniedziałek	Żurek* – 300g: woda, ziemniaki, kielbasa, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, śmietana 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), majeranek, czosnek, sól, Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Kasza gryczana – 100g: woda, kasza gryczana, sól, Gulasz wieprzowy* – 200g: łopatką wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna*, papryka mielona, majeranek, peperonata, pomidory w puszcze, cebula, przyprawy, sól, Surówka z czerwonej kapusty – 150g: kapusta czerwona, cebula, jabłko, majonez, jogurt naturalny*, cytryna, orzechy włoskie	Energia:812 kcal Białko:31,90 Tłuszcz:30,10 Węglowodany: 172,00

		Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier-8g/200ml Mandarynka (mleko, seler, gluten)*	
VII.	10.02.2026 wtorek	Kapuśniak * – 300g: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, koper, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Udko kurczaka pieczone – 100g: udko, przyprawa do drobiu, papryka słodka mielona, kurkuma, Marchewka zasmażana* – 150g: marchew mrożona, masło*, mąka pszenna*, sól Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone-(śliwka, jabłko), cukier-8g/200ml Jabłko* (mleko, seler, gluten)*	Energia:756 kcal Białko:37,90 Tłuszcz:20,30 Węglowodany: 110,20
VIII.	11.02.2026 środa	Zupa jarzynowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kapusta biała, kurczak cały, fasolka szparagowa, pomidory w puszcze, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, natka 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, rodzynki, jogurt*, majonez, cytryna, sól, cukier, 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
	12.02.2026 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 Pączek* (mleko, seler, gluten, jaja)*	Energia:793 kcal Białko:30,10 Tłuszcz:28,30 Węglowodany: 114,60

	13.02.2026 piątek	Zupa włoska* – 300g: woda, makaron wstążki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, ser żółty, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, natka pietruszki , Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika 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, jabłko, wiśnia), cukier-8g/200ml Mus owocowy (mleko, seler, gluten, jaja, ryba)*	Energia:833 kcal Białko:36,30 Tłuszcz:20,70 Węglowodany: 132,00
--	--------------------------	---	--

*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