

Lp	Data	Jadłospis	Uwagi
II.	07.01.2025 wtorek	<p>Zupa Shreka* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), groszek mrożony, szpinak, kurczak cały, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól,</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Ryż z jabłkami *– 250g: woda, ryż, jabłka pieczone, śmietana*, cukier waniliowy, cynamon</p> <p>Kompot wielowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200m</p> <p>Jabłko, (mleko, seler, gluten,)*</p>	<p>Energia:781 kcal Białko:19,30 Tłuszcz:23,90 Węglowodany: 172,00</p>
III.	08.01.2025 środa	<p>Zupa porowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), por, kurczak cały, śmietana* 18%, serek topiony*, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól,</p> <p>Chleb mieszany* - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Fasolka po bretońsku* -250g: fasola, boczek, kiełbasa, koncentrat pomidorowy, majeranek, papryka mielona, mąka pszenna*, olej, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, bułka*</p> <p>Kompot wielowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Banan (seler, gluten)*</p>	<p>Energia:767 kcal Białko:28,10 Tłuszcz:27,00 Węglowodany: 110,30</p>
IV.	09.01.2025 czwartek	<p>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 ,</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Pierogi z serem – 250g: woda, pierogi, śmietana 18%, cukier, cukier waniliowy, sól,</p> <p>Kompot wielowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml,</p> <p>Serek waniliowy*, (mleko, seler, gluten)*</p>	<p>Energia:820 kcal Białko:50,80 Tłuszcz:27,90 Węglowodany: 94,00</p>

V.	10.01.2025 piątek	<p>Zupa pomidorowa z makaronem* – 300g: woda, makaron, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), koncentrat pomidorowy, kurczak cały, śmietana 18%*, natka pietruszki, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie),</p> <p>Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p>Filet z morszczuka w cieście*– 100g: filet mrożony*, olej rzepakowy, mąka pszenna*, jaja*, bułka tarta*, przyprawa do ryb,</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier.</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml,</p> <p>Jogurt owocowy*, (mleko, seler, ryba, gluten, jaja)*</p>	<p>Energia:792 kcal Białko:34,80 Tłuszcz:26,50 Węglowodany: 120,60</p>
VI.	13.01.2025 poniedziałek	<p>Zupa ogórkowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), ogórek kiszony, kurczak cały, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól,</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni),</p> <p>Makaron spaghetti* – 100g: woda, makaron, sól,</p> <p>Sos spaghetti* –200g: szynka wieprzowa, pomidory krojone, olej rzepakowy, papryka słodka, bazylija, przyprawy, przyprawa do mięsa, mąka pszenna*, sól, cukier,</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Banan, (mleko, seler, gluten)*</p>	<p>Energia:775 kcal Białko:42,20 Tłuszcz:20,70 Węglowodany: 124,20</p>
VII.	14.01.2025 wtorek	<p>Zupa kalafiorowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, kalafior, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie),</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p>Kotlety drobiowe *– 100g: filet z kurczaka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma,</p> <p>Marchewka z groszkiem* – 150g: marchew z groszkiem mrożona, sól</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Gruszka* (mleko, seler, gluten,jaja)*</p>	<p>Energia:833 kcal Białko:40,50 Tłuszcz:22,20 Węglowodany: 133</p>

VIII.	15.01.2025 środa	<p>Zupa grochowa* – 300g: woda, groch, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), majeranek, czosnek, sól,</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p>Gołąbki w sosie pomidorowym* - 150g: gołąbki, koncentrat pomidorowy, śmietana 18%*, mąka pszenna*, liść laurowy, ziele angielskie, koper, sól, pieprz.</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Jabłko*(mleko, seler, gluten, jaja)*</p>	<p>Energia:811 kcal Białko:27,80 Tłuszcz:26,10 Węglowodany: 129,80</p>
IX.	16.01.2025 czwartek	<p>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,</p> <p>Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p>Schab pieczony* – 100g: schab b/k, podlaska przyprawa do mięsa, mąka*, czosnek, tymianek, papryka mielona</p> <p>Surówka z białej kapusty – 150g: kapusta biała, cebula, marchew, kukurydza, cytryna, oliwa, ziarno słonecznika, cukier.</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Herbatniki* (mleko, seler, gluten) *</p>	<p>Energia:794 kcal Białko:36,80 Tłuszcz:27,10 Węglowodany: 126,80</p>
X.	17.01.2025 piątek	<p>Zupa koperkowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, koper, śmietana* 18%, makaron zacierka*, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól,</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p>Kotlet rybny* – 100g: filet z dorsza mrożony*, olej, jaja*, bułka sucha*, bułka tarta, sól,</p> <p>Surówka wielowarzynna – 150g: kapusta biała, marchew, seler*, pietruszka, cebula, oliwa, pieprz, sól, cytryna,</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Jogurt owocowy*(seler, gluten, jaja, ryba, mleko)*</p>	<p>Energia:794 kcal Białko:34,40 Tłuszcz:23,50 Węglowodany: 117,20</p>

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na

- białko – norma – 30 g; dekadówka – 34,96
- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 125,30
- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 24,98