

Lp	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	12.11.2024 wtorek	<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>Kasza gryczana – 100g: woda, kasza gryczana, sól,</p> <p>Gulasz wieprzowy* – 200g: łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna*, papryka mielona, majeranek, peperonata, pomidory w puszcze, cebula, przyprawy, sól,</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty – 150g: kapusta czerwona, cebula, jabłko, majonez, jogurt naturalny*, cytryna, orzechy włoskie</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200m Jabłko (mleko, seler, gluten)*</p>	<p>Energia:815 kcal Białko:35,20 Tłuszcz:26,70 Węglowodany: 123,00</p>
II.	13.11.2024 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>Pyzy z mięsem –250g: woda, pyzy z mięsem mrożone, boczek, cebula, sól</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu* – 150g: marchew, jabłko, majonez, chrzan, jogurt naturalny*, żurawina, cytryna.</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200m Banan, (mleko, seler, gluten,)*</p>	<p>Energia:820,50 kcal Białko:38,10 Tłuszcz:26,50 Węglowodany: 140,80</p>
III.	14.11.2024 czwartek	<p>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</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p>Kotlet mielony* - 100g: łopatka, jaja*, olej rzepakowy, bułka tarta*, bułka sucha*, podlaska przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz.</p> <p>Fasolka szparagowa* - 150g: fasolka</p>	<p>Energia:833 kcal Białko:40,50 Tłuszcz:28,20 Węglowodany: 133,00</p>

		szparagowa mrożona, masło*, bułka tarta* Kompot wielowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Herbatniki (mleko, seler, gluten, jaja)*	
IV.	15.11.2024 piątek	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), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Filet z morszczuka 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 wielowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Serek waniliowy*, (mleko, seler, gluten, jaja)*	Energia:812 kcal Białko:34,80 Tłuszcz:26,50 Węglowodany: 126,80
V.	18.11.2024 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), Makaron spaghetti* – 100g: woda, makaron, Sos spaghetti* –200g: szynka wieprzowa, pomidory krojone, olej rzepakowy, papryka słodka, bazylija, przyprawy, przyprawa do mięsa, mąka pszenna*, sól, cukier, Kompot wielowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan, (mleko, seler, gluten)*	Energia:785 kcal Białko:42,20 Tłuszcz:25,70 Węglowodany: 124,20
VI.	19.11.2024 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, boczek, kielbasa, koncentrat pomidorowy, majeranek, papryka mielona, mąka pszenna*, olej, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, bułka* Kompot wielowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml	Energia:786kcal Białko:26,10 Tłuszcz:25,00 Węglowodany: 126,90

		Mandarynka* (mleko, seler, gluten)*	
VII	20.11.2024 środa	<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,),</p> <p>Pierogi ruskie* - 250g: pierogi*, boczek, olej,</p> <p>Surówka z selera i rodzynek* – 150g: seler*, marchew, jabłko, rodzyunki, jogurt*, majonez, cytryna, sól, cukier,</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Herbatniki* (mleko, seler, gluten, jaja)*</p>	<p>Energia:821kcal Białko:50,80 Tłuszcz:27,90 Węglowodany: 124,00</p>
VII I.	21.11.2024 czwartek	<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>Zraz pieczony*– 100g: szynka, olej rzepakowy, bułka*, bułka tarta*, jaja*, cebula, przyprawa do mięsa, sól</p> <p>Buraczki zasmażane –150g: burak czerwony, masło*, mąka pszenna*, cytryna,</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Serek waniliowy* (mleko, seler, gluten)*</p>	<p>Energia:791 kcal Białko:37,20 Tłuszcz:21,30 Węglowodany: 141,10</p>
IX.	22.11.2024 piątek	<p>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 ,</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 z kiszanej kapusty –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier.</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Gruszka (seler, gluten, jaja, ryba)*</p>	<p>Energia:798 kcal Białko:30,40 Tłuszcz:28,00 Węglowodany: 128,10</p>

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na

- białko – norma – 30 g; dekadówka – 37,25
- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 130,00
- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 26,20