

L p	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	15.09.2025 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), Kasza gryczana – 100g: woda, kasza gryczana, Gulasz wieprzowy* – 200g: łopatka 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 Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko, jaja) *	Energia:812 kcal Białko:31,90 Tłuszcz:30,10 Węglowodany: 111,70
II.	16.09.2025 wtorek	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, Kotlet schabowy* – 100g: schab b/k, podlaska przyprawa do mięsa, mąka*, pieprz, sól, olej, jaja Fasolka szparagowa* - 150g: fasolka szparagowa mrożona, masło*, bułka tarta* Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Nektarynka (seler, gluten, mleko, jaja) *	Energia:793 kcal Białko:30,10 Tłuszcz:28,30 Węglowodany: 111,30
III.	17.09.2025 środa	Barszcz czerwony* – 300g: woda, ziemniaki, burak czerwony, włoszczyzna(marchew, pietruszka, seler*), 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 z soczewicą* – 250g: woda, mąka pszenna*, soczewica zielona, cebula, olej, smalec, boczek surowy, sól, pieprz naturalny, majeranek	Energia:822 kcal Białko:28,60 Tłuszcz:25,00 Węglowodany: 132,70

		Surówka wielowarzywna – 150g: kapusta biała, marchew, seler*, pietruszka, cebula, oliwa, pieprz, sól, cytryna, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan (seler, gluten, mleko) *	
IV.	18.09.2025 czwartek	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, Bigos - 180g: kapusta kiszona, łopatką, 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 Herbatniki (seler, gluten, mleko) *	Energia: 794 kcal Białko: 32,30 Tłuszcz: 26,90 Węglowodany: 113,50
V.	19.09.2025 piątek	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 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 Serek waniliowy (mleko, seler, gluten, ryba, jaja)	Energia: 798 kcal Białko: 30,40 Tłuszcz: 28,00 Węglowodany: 118,10
VI.	22.09.2025 poniedziałek	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), Ryż – 100g: woda, ryż, sól, Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym –	Energia: 787 kcal Białko: 34,40 Tłuszcz: 23,50 Węglowodany: 125,40

		150g; filet z kurczaka, olej rzepakowy, mieszanka chińska, przyprawa do drobiu, ananas plastry, bazylia, papryka mielona, kurkuma, mąka*, pomidory w puszcze, przyprawy Surówka z białej kapusty – 150g: kapusta biała, cebula, marchew, kukurydza, cytryna, olej rzepakowy, ziarno słonecznika, cukier. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Gruszka (mleko, seler, gluten, jaja)	
VII.	23.09.2025 wtorek	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), 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 – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan (mleko, seler, gluten,)*	Energia:797 kcal Białko:36,30 Tłuszcz:25,60 Węglowodany: 124,90
VIII.	24.09.2025 środa	Zupa grochowa* – 300g: woda, groch, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), majeranek, czosnek, sól, 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 – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko) *	Energia:811 kcal Białko:27,80 Tłuszcz:26,10 Węglowodany: 129,80
IX.	25.09.2025 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,	Energia:833 kcal Białko:40,50 Tłuszcz:22,20 Węglowodany: 13,00

		Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Kotlety drobiowe * – 100g: filet z kurczaka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma, Marchewka z groszkiem* – 150g: marchew z groszkiem mrożona, sól Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Herbatniki (seler, gluten, mleko, jaja) *	
X.	26.09.2025 piątek	Zupa Shreka* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), groszek mrożony, szpinak, kurczak cały, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Paluszki rybne – 100g: paluszki rybne mrożone, olej Surówka z kiszonej kapusty –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier. Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jogurt (seler, gluten, ryba, jaja, mleko) *	Energia: 792 kcal Białko: 34,80 Tłuszcz: 26,50 Węglowodany: 117,60

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na - białko – norma – 30 g; dekadówka – 32,71

- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 121,80

- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 26,22