

L p	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	16.06.2025 poniedziałek	Zupa koperkowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, koper, śmietana* 18%, makaron zacierka*, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Kasza gryczana – 100g: woda, kasza gryczana, sól, Gulasz wieprzowy* – 200g: łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna*, papryka mielona, majeranek, peperonata, pomidory w puszcze, cebula, przyprawy, sól, Ogórek konserwowy – 150g; ogórek konserwowy, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200m Jabłko*(seler, gluten, mleko)*	Energia:737 kcal Białko:40,70 Tłuszcz:18,70 Węglowodany: 116,50
II.	17.06.2025 wtorek	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 mielony* - 100g: łopatka, jaja*, olej rzepakowy, bułka tarta*, bułka sucha*, podlaska przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz. Mizeria* – 150g: ogórek zielony, śmietana 18%*, szczypior, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Banan (seler, gluten, mleko, jaja)*	Energia:825 kcal Białko:34,40 Tłuszcz:38,40 Węglowodany: 119,90
III.	18.06.2025 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), 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	Energia:811 kcal Białko:27,80 Tłuszcz:26,10 Węglowodany: 129,80

		mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Jogurt owocowy, (mleko, seler, gluten)*	
IV.	23.06.2025 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), Ryż – 100g: woda, ryż, sól, Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym – 200g; filet z kurczaka, olej rzepakowy, mieszanka chińska, przyprawa do drobiu, ananas plastry, bazylia, papryka mielona, kurkuma, mąka*, pomidory w puszcze, przyprawy Surówka z młodej kapusty – 150g: kapusta młoda, cebula, marchew, kukurydza, cytryna, olej rzepakowy, ziarno słonecznika, cukier. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Jabłko, (mleko, seler, gluten)*	Energia:821 kcal Białko:31,30 Tłuszcz:28,10 Węglowodany: 122,60
V.	24.06.2025 wtorek	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), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Udko kurczaka pieczone – 100g: udko, przyprawa do drobiu, papryka słodka mielona, kurkuma, Salata ze śmietaną* – 150g: sałata masłowa, szczypior, śmietana, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Deser mleczny* (mleko, seler, gluten)	Energia:755 kcal Białko:37,90 Tłuszcz:20,30 Węglowodany: 120,15
VI.	25.06.2025 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 pietruszki , Chleb mieszany* - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Kopytka ze skwarkami* – 250g: kopytka, boczek, cebula, olej rzepakowy	Energia:800 kcal Białko:34,00 Tłuszcz:26,30 Węglowodany: 124,20

		Surówka z selera i rodzynek* – 150g: seler*, marchew, jabłko, rodzynki, jogurt*, majonez, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (mleko, seler, gluten,)*	
VII.	26.06.2025 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), Makaron z truskawkami* - 300g: woda, makaron świderki*, truskawki, śmietana*, cukier Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko) *	Energia:804 kcal Białko:34,10 Tłuszcz:18,70 Węglowodany: 128,20

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na

- białko – norma – 30 g; dekadówka – 32,31
- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 123,05
- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 25,22