

Lp	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	16.09.2024 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, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Kasza gryczana – 100g: woda, kasza gryczana,</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: 812 kcal Białko:31,90 Tłuszcz:31,00 Węglowodany: 121,50</p>
II.	17.09.2024 wtorek	<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>Kotlety drobiowe *– 100g: filet z kurczaka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma,</p> <p>Surówka z buraków –150g: burak czerwony, cebula, groszek, ogórek kiszony, cytryna,</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200m Banan, (seler, gluten, jaja)*</p>	<p>Energia: 825 kcal Białko:39,40 Tłuszcz:23,10 Węglowodany: 117,80</p>
III.	18.09.2024 środa	<p>Żurek* – 300g: woda, ziemniaki, kielbasa, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, śmietana 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), majeranek, czosnek, sól,</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Naleśniki z serem* – 250g: mąka pszenna*, twaróg półtłusty, mleko*, woda, jaja*, cukier, śmietana 18%*, cukier waniliowy</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Herbatniki (mleko, seler, gluten, jaja)*</p>	<p>Energia: 823 kcal Białko:33,40 Tłuszcz:27,60 Węglowodany: 127,40</p>

IV.	19.09.2024 czwartek	<p>Zupa fasolowa* – 300g: woda, fasola biała, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kasza pęczak, 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 schabowy* – 100g: schab b/k, podlaska przyprawa do mięsa, mąka*, pieprz, sól, olej, jaja</p> <p>Surówka z sałaty i pomidora –150g: sałata lodowa, pomidor, cytryna, oliwa, zioła prowansalskie</p> <p>Kompot wielowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Jogurt, (seler, gluten, jaja)*</p>	<p>Energia: 823 kcal Białko:30,10 Tłuszcz:28,30 Węglowodany: 124,30</p>
V.	20.09.2024 piątek	<p>Zupa pieczarkowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, pieczarki, 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>Filet z dorsza z serem* – 100g: filet z dorsza mrożony*, olej, mąka pszenna*, jaja*, bułka tarta*, ser żółty*, przyprawa do ryb, sól,</p> <p>Surówka z białej kapusty – 150g: kapusta biała, cebula, marchew, kukurydza, cytryna, oliwa, ziarno słonecznika, cukier.</p> <p>Kompot wielowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Mus owocowy, (mleko, seler, gluten, jaja, ryba)*</p>	<p>Energia: 827 kcal Białko:35,70 Tłuszcz:24,10 Węglowodany: 123,80</p>
VI.	23.09.2024 poniedziałek	<p>Zupa cebulowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, cebula, 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>Risotto –250g, woda, ryż, filet z kurczaka, pomidory krojone, marchew, pietruszka, olej rzepakowy, kurkuma, papryka słodka, curry, przyprawy, sól, cukier,</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej –150g: kapusta pekińska, marchew, papryka czerwona, cebula, kukurydza konserwowa, majonez, jogurt naturalny*, cytryna, sól,</p>	<p>Energia: 821 kcal Białko:31,30 Tłuszcz:28,10 Węglowodany: 122,60</p>

		<p>Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan, (mleko, seler, gluten)*</p>	
VII	24.09.2024 wtorek	<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, 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 Jogurt owocowy* (mleko, seler, gluten)*</p>	<p>Energia: 827 kcal Białko:35,70 Tłuszcz:24,10 Węglowodany: 123,80</p>
VIII.	25.09.2024 środa	<p>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), 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 (mleko, seler, gluten, jaja)*</p>	<p>Energia: 811 kcal Białko:27,80 Tłuszcz:26,10 Węglowodany: 129,40</p>
IX.	26.09.2024 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 , Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Makaron tortellini* – 100g: woda, makaron, sól, Sos pieczarkowy* –200g: pieczarki, cebula, olej rzepakowy, śmietana, masło, natka, przyprawy, mąka pszenna*, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko,</p>	<p>Energia: 854 kcal Białko:36,40 Tłuszcz:30,90 Węglowodany: 127,80</p>

		wiśnia), cukier- 8g/200ml Serek waniliowy* (seler, gluten, jaja)*	
X.	27.09.2024 piątek	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, Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Kotlet rybny* – 100g: filet z dorsza mrożony*, olej, jaja*, bułka sucha*, bułka tarta*, przyprawa do ryb, sól, Surówka z kiszanej kapusty –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier. Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Herbatniki* (mleko, seler, gluten, jaja, ryba)*	Energia: 815 kcal Białko:40,80 Tłuszcz:25 Węglowodany: 121,50

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na

- białko – norma – 30 g; dekadówka – 34,20
- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 123,30
- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 26,80