

L p	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	19.01.2026 poniedziałek	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), Pyzy z mięsem –250g: woda, pyzy z mięsem mrożone, boczek, cebula, sól Surówka z marchwi i chrzanu* – 150g: marchew, jabłko, majonez, chrzan, jogurt naturalny*, żurawina, cytryna. Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko)*	Energia: 805 kcal Białko:35,20 Tłuszcz:24,40 Węglowodany: 117,00
II.	20.01.2026 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), żytni z ziarnami słonecznika), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Kotlet mielony* - 100g: łopatką, jaja*, olej rzepakowy, bułka tarta*, bułka sucha*, podlaska przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz. Buraczki zasmażane –150g: burak czerwony, masło, mąka pszenna, cytryna, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan (seler, gluten, mleko, jaja)*	Energia: 793 kcal Białko:30,10 Tłuszcz:28,30 Węglowodany: 111,30
III.	21.01.2026 środa	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, 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	Energia: 821 kcal Białko:30,90 Tłuszcz:27,90 Węglowodany: 94,00

		mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Serek truskawkowy* (seler, gluten, mleko, jaja)*	
IV.	22.01.2026 czwartek	Krupnik* – 300g: woda, ziemniaki, kasza jęczmienna mazurska*, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), natka pietruszki, sól, Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Schab pieczony* – 100g: schab b/k, podlaska przyprawa do mięsa, mąka*, czosnek, tymianek, papryka mielona Surówka z sałaty i pomidora –150g: sałata lodowa, pomidor, cytryna, oliwa, bazylia Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko, *	Energia:833 kcal Białko:25,50 Tłuszcz:22,20 Węglowodany: 133,00
V.	23.01.2026 piątek	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), 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 Deser mleczny* (mleko, seler, gluten, jaja, ryba)*	Energia:813 kcal Białko:37,60 Tłuszcz:23,30 Węglowodany: 122,20
VI.	26.01.2026 poniedziałek	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), Ryż – 100g: woda, ryż, sól, Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym – 150g; filet z kurczaka, olej rzepakowy, mieszanka chińska, przyprawa do drobiu, ananas plastry, bazylia, papryka mielona,	Energia:781kcal Białko:19,30 Tłuszcz:13,90 Węglowodany: 172,00

		kurkuma, mąka*, pomidory w puszcze, przyprawy Surówka z kapusty pekińskiej –150g: kapusta pekińska, marchew, papryka czerwona, cebula, kukurydza konserwowa, majonez, jogurt naturalny*, cytryna, sól, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier-8g/200ml Gruszka (mleko, seler, gluten)*	
VII.	27.01.2026 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 z groszkiem* – 150g: marchew z groszkiem mrożona, sól Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone-(śliwka, jabłko), cukier-8g/200ml Wafle ryżowe* (mleko, seler, gluten)*	Energia:813 kcal Białko:35,60 Tłuszcz:32,00 Węglowodany: 100,80
VIII.	28.01.2026 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 Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika Naleśniki z serem* – 250g: mąka pszenna*, twaróg półtłusty, mleko*, woda, jaja*, cukier, śmietana 18%*, cukier waniliowy Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier-8g/200ml Jabłko (mleko, seler, gluten, jaja)*	Energia:800kcal Białko:34,00 Tłuszcz:26,30 Węglowodany: 114,20
	29.01.2026 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, Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Kotlety drobiowe *– 100g: filec z kurczaka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma,	Energia:800kcal Białko:34,00 Tłuszcz:26,30 Węglowodany: 114,20

		Marchewka z groszkiem* – 150g: marchew z groszkiem mrożona, sól Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier-8g/200ml Jogurt owocowy* (mleko, seler, gluten, jaja Deser mleczny)*	
	30.01.2026 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, Filet z miruny w cieście* – 100g: filet mrożony*, olej rzepakowy, mąka pszenna*, jaja*, bułka tarta*, przyprawa do ryb, Surówka z kiszonej kapusty –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier-8g/200ml Mus owocowy (mleko, seler, gluten, jaja, ryba)*	Energia:800kcal Białko:34,00 Tłuszcz:26,30 Węglowodany: 114,20

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na - białko – norma – 30 g; dekadówka – 31,97

- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 120,53

- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 25,19