

L p	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	19.05.2025 poniedziałek	Zupa grzybowa* – 300g: woda, ziemniaki, grzyby suszone, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, śmietana 18%*, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, natka pietruszki 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, Pomidor – 150g: pomidor, zioła prowansalskie, oliwa Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200m Jabłko*(seler, gluten, mleko)*	Energia:781 kcal Białko:19,30 Tłuszcz:29,00 Węglowodany: 121,00
II.	20.05.2025 wtorek	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), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Bigos - 180g: kapusta kiszona, łopatka, 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, Banan (seler, gluten, mleko)*	Energia:838 kcal Białko:27,40 Tłuszcz:25,50 Węglowodany: 134,20
III.	21.05.2025 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), Pyzy z mięsem –250g : woda, pyzy z mięsem mrożone, boczek, cebula, sól Surówka z marchwi i jabłka* – 150g: marchew, jabłko, majonez, jogurt naturalny*, żurawina, cytryna.	Energia:827kcal Białko:35,70 Tłuszcz:24,10 Węglowodany: 123,80

		Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Baton owocowy, (mleko, seler, gluten)*	
IV.	22.05.2025 czwartek	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), 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, Deser mleczny, (mleko, seler, gluten, jaja)*	Energia:833 kcal Białko:40,50 Tłuszcz:22,20 Węglowodany: 133,00
V.	23.05.2025 piątek	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 , 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 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 Serek waniliowy* (mleko, jaja, seler, gluten, ryba)	Energia:838 kcal Białko:22,40 Tłuszcz:29,30 Węglowodany: 125,80
VI.	26.05.2025 poniedziałek	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), 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,	Energia:797 kcal Białko:36,30 Tłuszcz:25,60 Węglowodany: 124,90

		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 – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jogurt (mleko, seler, gluten, jaja, ryba)*	
VII.	27.05.2025 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, 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 Jabłko (seler, gluten, mleko, jaja) *	Energia:800 kcal Białko:34,00 Tłuszcz:26,30 Węglowodany: 124,20
VIII.	28.05.2025 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), Pierogi z soczewicą* – 250g: woda, mąka pszenna*, soczewica zielona, cebula, olej, smalec, boczek surowy, sól, pieprz naturalny, majeranek Surówka z białej kapusty – 150g: kapusta biała, cebula, marchew, kukurydza, cytryna, oliwa, ziarno słonecznika, cukier. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan* (mleko, seler, gluten) *	Energia:787 kcal Białko:39,70 Tłuszcz:22,10 Węglowodany: 137,80
IX.	29.05.2025 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, Kasza jęczmienna – 90g: woda, kasza	Energia:775 kcal Białko:42,20 Tłuszcz:20,70 Węglowodany: 120,10

		jęczmienna, sól, Zraz pieczony*– 100g: łopatka, olej rzepakowy, bułka*, bułka tarta*, jaja*, cebula, przyprawa do mięsa, sól Buraczki zasmażane –150g: burak czerwony, masło*, mąka pszenna*, cytryna, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Herbatniki*(seler, gluten, jaja)*	
X.	30.05.2025 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, Filet z morszczuka w cieście*– 100g: filet mrożony*, olej rzepakowy, mąka pszenna*, jaja*, bułka tarta*, przyprawa do ryb, Surówka z marchwi i pora* – 150g: marchew, por, jabłko, majonez, jogurt naturalny*, żurawina, cytryna Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jogurt*(seler, gluten, jaja, ryba, mleko)*	Energia:792 kcal Białko:34,80 Tłuszcz:26,50 Węglowodany: 127,60

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na

- białko – norma – 30 g; dekadówka – 33,23
- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 127,24
- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 26,13