

Lp	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	20.01.2025 poniedziałek	<p><b>Zupa porowa*</b> – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), por, kurczak cały, śmietana* 18%, serek topiony*, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól,</p> <p><b>Chleb mieszany*</b> - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p><b>Kasza gryczana</b> – 100g: woda, kasza gryczana, sól,</p> <p><b>Gulasz wieprzowy*</b> – 200g: łopatka wieprzowa, olej rzepakowy, mąka pszenna*, papryka mielona, majeranek, peperonata, pomidory w puszcze, cebula, przyprawy, sól,</p> <p><b>Surówka z czerwonej kapusty</b> – 150g: kapusta czerwona, cebula, jabłko, majonez, jogurt naturalny*, cytryna, orzechy włoskie</p> <p><b>Kompot wieloowocowy</b> – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200m ( <b>mleko, seler, gluten,</b>)*</p>	<p>Energia:812 kcal Białko:32,00 Tłuszcz:30,20 Węglowodany: 121,00</p>
II.	21.01.2025 wtorek	<p><b>Krupnik*</b> – 300g: woda, ziemniaki, kasza jęczmienna mazurska*, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), natka pietruszki, sól,</p> <p><b>Chleb mieszany*</b> - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p><b>Ziemniaki</b> – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p><b>Udko kurczaka pieczone</b> – 100g: udko, przyprawa do drobiu, papryka słodka mielona, kurkuma,</p> <p><b>Marchewka zasmażana*</b> – 150g: marchew mrożona, masło*, mąka pszenna*, sól</p> <p><b>Kompot wieloowocowy</b> – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Jabłko (<b>seler, gluten, mleko</b>)*</p>	<p>Energia:797 kcal Białko:36,30 Tłuszcz:25,60 Węglowodany: 124,90</p>
III.	22.01.2025 środa	<p><b>Barszcz ukraiński*</b> – 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,</p> <p><b>Chleb mieszany:</b> (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p><b>Naleśniki z serem*</b> – 250g: mąka pszenna*, twaróg półtłusty, mleko*, woda, jaja*, cukier, śmietana 18%*, cukier waniliowy</p>	<p>Energia:827 kcal Białko:35,70 Tłuszcz:24,10 Węglowodany: 124,00</p>

		<b>Kompot wielowocowy</b> – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Pierniczki*, (mleko, seler, gluten, jaja)*	
<b>IV.</b>	23.01.2025 czwartek	<b>Zupa szczawiowa z jajkiem*</b> – 300g: woda, ziemniaki, szczaw, jaja*, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, śmietana 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, <b>Chleb mieszany*</b> : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika <b>Ziemniaki</b> – 200g: woda, ziemniaki, sól, <b>Kotlet mielony*</b> - 100g: łopatka, jaja*, olej rzepakowy, bułka tarta*, bułka sucha*, podlaska przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz. <b>Surówka z selera i rodzynek*</b> – 150g: seler*, marchew, jabłko, rodzynki, jogurt*, majonez, cytryna, sól, cukier, <b>Kompot wielowocowy</b> – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Jogurt owocowy*, (mleko, seler, gluten, jaja)*	Energia:786 kcal Białko:26,10 Tłuszcz:25,00 Węglowodany: 122,00
<b>V.</b>	24.01.2025 piątek	<b>Zupa włoska*</b> – 300g: woda, makaron wstążki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, ser żółty, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, natka pietruszki , <b>Chleb mieszany*</b> : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika <b>Ziemniaki</b> – 200g: woda, ziemniaki, sól, <b>Paluszki rybne</b> – 100g: paluszki rybne mrożone, olej <b>Surówka z kiszonej kapusty</b> –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier. <b>Kompot wielowocowy</b> – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Deser waniliowy*, (mleko, seler, gluten, ryba)*	Energia:815 kcal Białko:34,00 Tłuszcz:17,70 Węglowodany: 157,20
<b>VI.</b>	27.01.2025 poniedziałek	<b>Zupa ogórkowa*</b> – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), ogórek kiszony, kurczak cały, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, <b>Chleb mieszany*</b> - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), <b>Ryż</b> – 100g: woda, ryż, sól, <b>Filet z kurczaka w sosie słodko-kwaśnym</b> – 150g; filet z kurczaka, olej rzepakowy, mieszanka chińska, przyprawa do drobiu, ananas plastry, bazylija, papryka mielona,	Energia:821 kcal Tłuszcz:28,10 Białko:31,30 Węglowodany: 123,00

		<p>kurkuma, mąka*, pomidory w puszcze, przyprawy</p> <p><b>Surówka z kapusty pekińskiej</b> –150g: kapusta pekińska, marchew, papryka czerwona, cebula, kukurydza konserwowa, majonez, jogurt naturalny*, cytryna, sól,</p> <p><b>Kompot wielowocowy</b> – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Gruszka* (<b>mleko, seler, gluten</b>)*</p>	
<b>VII.</b>	28.01.2025  wtorek	<p><b>Rosół z makaronem*</b> – 300g: woda, porcje rosółowe, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), szponder wołowy, makaron nitka*, cebula, natka, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól,</p> <p><b>Ziemniaki</b> – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p><b>Kotlety drobiowe *</b>– 100g: filet z kurczaka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma,</p> <p><b>Marchewka z groszkiem*</b> – 150g: marchew z groszkiem mrożona, sól</p> <p><b>Kompot wielowocowy</b> – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Deser vege* (<b>mleko, seler, gluten, jaja</b>)*</p>	<p>Energia:8792kcal Białko:29,90 Tłuszcz:28,00 Węglowodany: 120,00</p>
<b>VIII.</b>	29.01.2025  środa	<p><b>Żurek*</b> – 300g: woda, ziemniaki, kiełbasa, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, śmietana 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), majeranek, czosnek, sól,</p> <p><b>Chleb mieszany*</b>: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p><b>Pierogi z soczewicą*</b>- – 250g: woda, pierogi, masło*, sól,</p> <p><b>Surówka z marchwi i chrzanu*</b> –150g: marchew, jabłko, chrzan, majonez, jogurt naturalny*, ziarnka słonecznika, cytryna.</p> <p><b>Kompot wielowocowy</b> – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Banan* (<b>mleko, seler, gluten</b>)*</p>	<p>Energia:822 kcal Białko:28,60 Tłuszcz:25,10 Węglowodany: 133,00</p>
<b>IX.</b>	30.01.2025  czwartek	<p><b>Zupa pomidorowa z makaronem*</b> – 300g: woda, makaron, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), koncentrat pomidorowy, kurczak cały, śmietana 18%*, natka pietruszki, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie),</p> <p><b>Chleb mieszany*</b>: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p><b>Kasza jęczmienna</b> – 90g: woda, kasza jęczmienna, sól,</p>	<p>Energia:755 kcal Białko:39,40 Tłuszcz:23,10 Węglowodany: 122,50</p>

		<p><b>Zraz pieczony*</b> – 100g: łopatką, olej rzepakowy, bułka*, bułka tarta*, jaja*, cebula, przyprawa do mięsa, sól</p> <p><b>Surówka z buraków</b> –150g: burak czerwony, cebula, groszek, ogórek kiszony, cytryna,</p> <p><b>Kompot wieloowocowy</b> – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Jogurt owocowy* (<b>seler, gluten, jaja, mleko</b>)*</p>	
X.	31.01.2025 piątek	<p><b>Zupa fasolowa*</b> – 300g: woda, fasola biała, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kasza pęczak, kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), majeranek, sól,</p> <p><b>Chleb mieszany*</b>: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p><b>Ziemniaki</b> – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p><b>Filet z morszczuka w cieście*</b>– 100g: filet mrożony*, olej rzepakowy, mąka pszenna*, jaja*, bułka tarta*, przyprawa do ryb,</p> <p><b>Surówka z kiszonej kapusty</b> –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier.</p> <p><b>Kompot wieloowocowy</b> – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Wafle, (<b>seler, gluten, jaja, mleko, ryba</b>)*</p>	<p>Energia:792 kcal  Białko:34,80  Tłuszcz:26,50  Węglowodany: 117,60</p>

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

## ŚWN: 821 kcal na obiad

### Zapotrzebowanie na

- białko – norma – 30 g; dekadówka – 32,80
- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 126,50
- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 25,30