

L p	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	27.10.2025 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 – 150g; filet z kurczaka, olej rzepakowy, mieszanka chińska, przyprawa do drobiu, ananas plastry, bazylia, papryka mielona, kurkuma, mąka*, pomidory w puszcze, przyprawy Surówka z białej kapusty – 150g: kapusta biała, cebula, marchew, kukurydza, cytryna, olej rzepakowy, ziarno słonecznika, cukier. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan (seler, gluten, mleko) *	Energia:821 kcal Białko:31,30 Tłuszcz:28,10 Węglowodany: 122,60
II.	28.10.2025 wtorek	Zupa pomidorowa z makaronem* – 300g: woda, makaron, 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: łopátka, 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 Gruszka (seler, gluten, mleko, jaja) *	Energia:786 kcal Białko:26,10 Tłuszcz:25,00 Węglowodany: 121,90
III.	29.10.2025 środa	Zupa jarzynowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kapusta biała, kurczak cały, fasolka szparagowa, kalafior, pomidory w puszcze, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, natka pietruszki , 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, czarna porzeczka, jabłko,	Energia:827 kcal Białko:35,70 Tłuszcz:24,10 Węglowodany: 123,80

		wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko, jaja) *	
IV.	30.10.2025 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), Makaron tortellini* – 100g: woda, makaron, sól, Sos mięsny* –200g: szynka, cebula, olej rzepakowy, śmietana, masło, natka, przyprawy, mąka pszenna*, sól, cukier, ogórek konserwowy Mizeria* – 150g: ogórek zielony, śmietana 18%*, szczypior, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Wafelki, (seler, gluten, mleko,)*	Energia:767 kcal Białko:28,10 Tłuszcz:31,00 Węglowodany: 118,80
V.	31.10.2025 piątek	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, 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 Deser jagodzianka (mleko, seler, gluten, ryba, jaja)	Energia:798 kcal Białko:30,40 Tłuszcz:28,00 Węglowodany: 118,00
VI.	03.11.2025 poniedziałek	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 z serem* - 300g: woda, makaron świderki*, twaróg tłusty*, śmietana*, cukier Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier-	Energia:803 kcal Białko:35,50 Tłuszcz:26,50 Węglowodany: 114,00

		8g/200ml Jabłko (mleko, seler, gluten, jaja)	
VII.	04.11.2025 wtorek	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), Pierogi ruskie* – 250g: woda, pierogi, masło*, Surówka z marchwi i pora* – 150g: marchew, jabłko, por, majonez, jogurt naturalny*, żurawina, cytryna. Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan (mleko, seler, gluten)*	Energia:838 kcal Białko:27,40 Tłuszcz:25,50 Węglowodany: 134,20
VIII.	05.11.2025 środa	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, Bigos - 180g: kapusta kiszona, łopatka, kielbasa, olej rzepakowy, cebula, podlaska przyprawa do wieprzowiny, majeranek, papryka czerwona, sól, pieprz, cukier Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Maltanki (mleko, seler, gluten,)	Energia:821 kcal Białko:40,80 Tłuszcz:27,90 Węglowodany: 124,00
IX.	06.11.2025 czwartek	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, Udko kurczaka pieczone – 100g: udko, przyprawa do drobiu, papryka słodka mielona Surówka z selera i rodzynek* – 150g: seler*, marchew, jabłko, rodzyunki, jogurt*, majonez, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce	Energia:756 kcal Białko:37,90 Tłuszcz:20,30 Węglowodany: 110,00

		mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Mus owocowy* (seler, gluten, mleko) *	
X.	07.11.2025 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 białej kapusty – 150g: kapusta biała, cebula, marchew, kukurydza, cytryna, oliwa, cukier. Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Serek waniliowy (seler, gluten, mleko, ryba, jaja)*	Energia: 792 kcal Białko: 34,80 Tłuszcz: 26,50 Węglowodany: 117,60

*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 – 120,43
- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 26,49