

L p	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	29.09.2025 poniedziałek	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), Pyzy z mięsem –250g: woda, pyzy z mięsem mrożone, boczek, cebula, sól 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 Jabłko (seler, gluten, mleko, jaja) *	Energia:812 kcal Białko:31,90 Tłuszcz:30,10 Węglowodany: 111,70
II.	30.09.2025 wtorek	Kapuśniak * – 300g: woda, ziemniaki, kapusta kiszona, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, koper, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Indyk pieczony – 100g: filet z indyka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma, pieprz czarny, sól, Pomidor –150g: pomidor, cytryna, oliwa, zioła prowansalskie Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Gruszka (seler, gluten, mleko, jaja) *	Energia:793 kcal Białko:30,10 Tłuszcz:28,30 Węglowodany: 111,30
III.	01.10.2025 środa	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), Pierogi z serem – 250g: woda, pierogi, śmietana 18%, cukier, cukier waniliowy, sól, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan (seler, gluten, mleko) *	Energia:822 kcal Białko:28,60 Tłuszcz:25,00 Węglowodany: 132,70

IV.	02.10.2025 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), Fasolka po bretońsku* -250g: fasola, kielbasa, koncentrat pomidorowy, majeranek, papryka mielona, mąka pszenna*, olej, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, bułka* Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Herbatniki (seler, gluten, mleko) *	Energia:794 kcal Białko:32,30 Tłuszcz:26,90 Węglowodany: 113,50
V.	03.10.2025 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 z kiszonej kapusty –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Serek waniliowy (mleko, seler, gluten, ryba, jaja)	Energia:798 kcal Białko:30,40 Tłuszcz:28,00 Węglowodany: 118,10
VI.	06.10.2025 poniedziałek	Zupa pieczarkowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, pieczarki, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, , Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Makaron spaghetti* – 100g: woda, makaron, sól, Sos spaghetti* –200g: szynka wieprzowa, pomidory krojone, olej rzepakowy, papryka słodka, bazylia, przyprawy, przyprawa do mięsa, mąka pszenna*, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Gruszka (mleko, seler, gluten, jaja)	Energia:787 kcal Białko:34,40 Tłuszcz:23,50 Węglowodany: 125,40

VII.	07.10.2025 wtorek	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 mielony* - 100g: łopatka, jaja*, olej rzepakowy, bułka tarta*, bułka sucha*, podlaska przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz. Surówka z buraków –150g: burak czerwony, cebula, groszek, ogórek kiszony, cytryna, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan (mleko, seler, gluten,)*	Energia:797 kcal Białko:36,30 Tłuszcz:25,60 Węglowodany: 124,90
VIII.	08.10.2025 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), Pierogi ruskie* - 250g: pierogi*, boczek, olej, Surówka z selera i rodzynek* – 150g: seler*, marchew, jabłko, rodzynki, jogurt*, majonez, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko) *	Energia:811 kcal Białko:27,80 Tłuszcz:26,10 Węglowodany: 129,80
IX.	09.10.2025 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, Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Kotlet z piersi kurczaka* – 100g: filet z kurczaka, podlaska przyprawa do mięsa, mąka*, kurkuma, papryka mielona Mizeria* – 150g: ogórek zielony, śmietana 18%*, szczypior, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Deser mleczny* (seler, gluten, mleko, jaja) *	Energia:833 kcal Białko:40,50 Tłuszcz:22,20 Węglowodany: 13,00

X.	10.10.2025 piątek	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), 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 białej kapusty – 150g: kapusta biała, cebula, marchew, kukurydza, cytryna, oliwa, ziarno słonecznika, cukier. Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jogurt (seler, gluten, ryba, jaja, mleko) *	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 – 32,71

- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 121,80

- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 26,22