

Lp	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	03.03.2025 poniedziałek	<p>Zupa kalafiorowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, kalafior, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie),</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Ryż z jabłkami *– 250g: woda, ryż, jabłka pieczone, śmietana*, cukier waniliowy, cynamon</p> <p>Kompot wielowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200m</p> <p>Gruszka(mleko, seler, gluten,*)</p>	<p>Energia:781 kcal Białko:19,30 Tłuszcz:11,00 Węglowodany: 171,80</p>
II.	04.03.2025 wtorek	<p>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,</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Fasolka po bretońsku* -250g: fasola, kielbasa, koncentrat pomidorowy, majeranek, papryka mielona, mąka pszenna*, olej, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, bułka*</p> <p>Kompot wielowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Jabłko, (seler, gluten, mleko, jaja)*</p>	<p>Energia:794 kcal Białko:32,30 Tłuszcz:26,90 Węglowodany: 123,00</p>
III.	05.03.2025 środa	<p>Krupnik* – 300g: woda, ziemniaki, kasza jęczmienna mazurska*, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), natka pietruszki, sól,</p> <p>Chleb mieszany* - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Pierogi z soczewicą* – 250g: woda, pierogi, olej*, cebula, sól,</p> <p>Surówka z selera i rodzynek* – 150g: seler*, marchew, jabłko, rodzyunki, jogurt*, majonez, cytryna, sól, cukier,</p> <p>Kompot wielowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Banan (mleko, seler, gluten)*</p>	<p>Energia:838 kcal Białko:22,40 Tłuszcz:29,30 Węglowodany: 127,00</p>

IV.	06.03.2025 czwartek	<p>Zupa jarzynowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kapusta biała, kurczak cały, fasolka szparagowa, pomidory w puszce, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, natka pietruszki ,</p> <p>Chleb mieszany* - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p>Udko kurczaka pieczone – 100g: udko, przyprawa do drobiu, papryka słodka mielona, kurkuma,</p> <p>Marchewka zasmażana* – 150g: marchew mrożona, masło*, mąka pszenna*, sól</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml,</p> <p>Deser mleczny, (mleko, seler, gluten)*</p>	<p>Energia:755 kcal Białko:37,90 Tłuszcz:20,30 Węglowodany: 115,10</p>
V.	07.03.2025 piątek	<p>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 ,</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika)</p> <p>Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól,</p> <p>Kotlet rybny* – 100g: filet z dorsza mrożony*, olej, jaja*, bułka sucha*, bułka tarta, sól,</p> <p>Surówka z kiszonej kapusty –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier.</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Serek waniliowy*(mleko, jaja,seler, gluten, ryba)</p>	<p>Energia:828 kcal Białko:33,80 Tłuszcz:26,10 Węglowodany: 123,40</p>
VI.	10.03.2025 poniedziałek	<p>Zupa Shreka* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), groszek mrożony, szpinak, kurczak cały, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól,</p> <p>Chleb mieszany*: (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika),</p> <p>Makaron spaghetti* – 100g: woda, makaron, s</p> <p>Sos spaghetti* –200g: szynka wieprzowa, pomidory krojone, olej rzepakowy, papryka słodka, bazylia, przyprawy, przyprawa do mięsa, mąka pszenna*, sól, cukier,</p> <p>Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml</p> <p>Jabłko* (mleko, seler, gluten)*</p>	<p>Energia:775 kcal Tłuszcz:20,70 Białko:42,20 Węglowodany: 124,20</p>

VII.	11.03.2025 wtorek	Zupa grochowa* – 300g: woda, groch, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), majeranek, czosnek, sól, Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Kotlety drobiowe* – 100g: filet z kurczaka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma, Fasolka szparagowa* - 150g: fasolka szparagowa mrożona, masło*, bułka tarta* Kompot wielowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Herbatniki zbożowe*(seler, gluten, jaja, mleko)*	Energia:821 kcal Białko:40,90 Tłuszcz:29,20 Węglowodany: 114,30
VIII.	12.03.2025 środa	Zurek z jajkiem* – 300g: woda, ziemniaki, jaja, 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), Kopytka w sosie pieczarkowym* – 250g: kopytka, pieczarki, masło, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki Surówka wielowarzywna – 150g: kapusta biała, marchew, seler*, pietruszka, cebula, oliwa, pieprz, sól, cytryna, Kompot wielowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Gruszka* (mleko, seler, gluten, jaja) *	Energia:806 kcal Białko:28,60 Tłuszcz:22,30 Węglowodany: 127,10
IX.	13.03.2025 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), lubczyk, sól, Kasza bulgur – 100g: woda, kasza bulgur, sól, Zraz pieczony* – 100g: szynka, olej rzepakowy, bułka*, bułka tarta*, jaja*, cebula, przyprawa do mięsa, sól Buraczki zasmażane –150g: burak czerwony, masło*, mąka pszenna*, cytryna, Kompot wielowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Rogaliki*(mleko, seler, gluten, jaja)*	Energia:781kcal Białko:29,90 Tłuszcz:28,00 Węglowodany: 114,00
X.	14.03.2025	Zupa pomidorowa z makaronem* – 300g: woda, makaron, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), koncentrat pomidorowy,	Energia:787 kcal Białko:39,70 Tłuszcz:12,10 Węglowodany: 137,80

	piątek	<p>kurczak cały, śmietana 18%*, natka pietruszki, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Paluszki rybne– 100g: paluszki rybne mrożone, olej Surówka z kiszonej kapusty –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier. Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jogurt owocowy(seler, gluten, jaja, mleko, ryba)</p>	
--	--------	--	--

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na

- białko – norma – 30 g; dekadówka – 32,70
- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 127,80
- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 22,60