

Lp	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	31.03.2025 poniedziałek	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, Bigos - 180g: kapusta kiszona, łopatka, kiełbasa, olej rzepakowy, cebula, podlaska przyprawa do wieprzowiny, majeranek, papryka czerwona, sól, pieprz, cukier. Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200m Baton zbożowy*(seler, gluten)*	Energia:812 kcal Białko:32,00 Tłuszcz:30,00 Węglowodany: 121,00
II.	01.04.2025 wtorek	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), Makaron spaghetti* – 100g: woda, makaron, Sos spaghetti* –200g: szynka wieprzowa, pomidory krojone, olej rzepakowy, papryka słodka, bazylija, przyprawy, przyprawa do mięsa, mąka pszenna*, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Jabłko, (seler, gluten, jaja,mleko)*	Energia:775 kcal Białko:42,20 Tłuszcz:20,70 Węglowodany: 124,00
III.	02.04.2025 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 marchwi i brzoskwiń* –150g: marchew, jabłko, brzoskwinie, majonez, jogurt naturalny*, cytryna. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Banan (mleko, seler, gluten)*	Energia:821 kcal Białko:51,00 Tłuszcz:28,00 Węglowodany: 124,00

IV.	03.04.2025 czwartek	Zupa z brukselki* – 300g: woda, ziemniaki, brukselka, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), natka pietruszki, sól, śmietana* Chleb mieszany* - (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Fasolka po bretońsku* -250g: fasola, boczek, kiełbasa, 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, Deser mleczny, (mleko, seler, gluten)*	Energia:813 kcal Białko:35,60 Tłuszcz:32,00 Węglowodany: 110,70
V.	04.04.2025 piątek	Zupa pomidorowa z ryżem* – 300g: woda, ryż, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), koncentrat pomidorowy, kurczak cały, śmietana 18%*, natka pietruszki, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), 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 kiszonej kapusty –150g: kapusta kiszona, cebula, marchew, oliwa, cukier. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jogurt owocowy*(mleko, jaja,seler, gluten, ryba)	Energia:792cal Białko:34,80 Tłuszcz:26,50 Węglowodany: 117,60
VI.	07.04.2025 poniedziałek	Zupa Shreka* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), groszek mrożony, szpinak, kurczak cały, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika), Makaron z serem* - 300g: woda, makaron świderki*, twaróg tłusty*, śmietana*, cukier Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Gruszka* (mleko, seler, gluten)*	Energia:803kcal Białko:35,50 Tłuszcz:26,50 Węglowodany: 123,90
VII.	08.04.2025 wtorek	Zupa cebulowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, cebula, śmietana* 18%, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, natka pietruszki , Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb	Energia:786 kcal Białko:26,10 Tłuszcz:25,00 Węglowodany: 122,00

		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 Herbatniki zbożowe*(seler, gluten, mleko,jaja)*	
VIII.	09.04.2025 środa	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), Naleśniki z jabłkiem* – 250g: naleśniki*, cukier, śmietana 18%*, cukier waniliowy Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Banan* (mleko, seler, gluten, jaja) *	Energia:827 kcal Białko:35,70 Tłuszcz:24,10 Węglowodany: 124,00
IX.	10.04.2025 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, Ryż – 100g: woda, ryż, sól, Udko kurczaka pieczone – 100g: udko, przyprawa do drobiu, papryka słodka mielona, kurkuma, Marchewka z groszkiem* – 150g: marchew z groszkiem mrożona, sól, masło*, mąka* Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Deser mleczny*(seler, gluten,)*	Energia:797 kcal Białko:36,30 Tłuszcz:25,60 Węglowodany: 125,00
X.	11.04.2025 piątek	Zupa kalafiorowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, kalafior, 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, Paluszki rybne– 100g: paluszki rybne mrożone, olej	Energia:833 kcal Białko:36,30 Tłuszcz:20,70 Węglowodany: 132,00

		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)	
--	--	--	--

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na

- białko – norma – 30 g; dekadówka – 36,50
- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 122,35
- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 25,90