

Lp.	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	05.05.2025 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), Ryż z jabłkami * – 250g: woda, ryż, jabłka pieczone, śmietana*, cukier waniliowy, cynamon Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200m Jabłko*(seler, gluten, mleko)*	Energia:781 kcal Białko:19,30 Tłuszcz:29,00 Węglowodany: 121,00
II.	06.05.2025 wtorek	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), Makaron tortellini* – 100g: woda, makaron, sól, Sos mięsny* –200g: szynka, cebula, olej rzepakowy, śmietana, masło, natka, przyprawy, mąka pszenna*, sól, cukier, Surówka z sałaty i pomidora –150g: sałata lodowa, pomidor, cytryna, oliwa, zioła prowansalskie Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Pomarańcza (seler, gluten, jaja, mleko)*	Energia:838 kcal Białko:27,40 Tłuszcz:25,50 Węglowodany: 134,20
III.	07.05.2025 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), 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, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Gruszka (mleko, seler, gluten, jaja)*	Energia:827kcal Białko:35,70 Tłuszcz:24,10 Węglowodany: 123,80

IV.	08.05.2025 czwartek	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, Pulpety w sosie koperkowym* - 100g: łopatka, jaja*, mąka pszenna*, bułka sucha*, podlaska przyprawa do wieprzowiny, sól, pieprz, .koper, śmietana* Surówka z buraków –150g: burak czerwony, cebula, groszek, ogórek kiszony, cytryna, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml, Deser mleczny, (mleko, seler, gluten, jaja)*	Energia:833 kcal Białko:40,50 Tłuszcz:22,20 Węglowodany: 133,00
V.	09.05.2025 piątek	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), 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 Serek waniliowy*(mleko, jaja, seler, gluten,ryba)	Energia:838 kcal Białko:22,40 Tłuszcz:29,30 Węglowodany: 125,80
VI.	12.05.2025 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), Makaron spaghetti* – 100g: woda, makaron, sól, Sos spaghetti* –200g: szynka wieprzowa, pomidory krojone, olej rzepakowy, papryka słodka, bazylija, przyprawy, przyprawa do mięsa, mąka pszenna*, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml	Energia:797 kcal Białko:36,30 Tłuszcz:25,60 Węglowodany: 124,90

		Jogurt (mleko, seler, gluten, jaja)*	
VII.	13.05.2025 wtorek	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), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Kotlety drobiowe * – 100g: filet z kurczaka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma, Marchewka z groszkiem* – 150g: marchew z groszkiem mrożona, sól Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko, jaja) *	Energia:800 kcal Białko:34,00 Tłuszcz:26,30 Węglowodany: 124,20
VIII.	14.05.2025 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), 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* (mleko, seler, gluten) *	Energia:787 kcal Białko:39,70 Tłuszcz:22,10 Węglowodany: 137,80
IX.	15.05.2025 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, Ryż – 100g: woda, ryż, sól, Udko kurczaka pieczone – 100g: udko, przyprawa do drobiu, papryka słodka mielona, kurkuma, Surówka z selera i rodzynek* – 150g: seler*, marchew, jabłko, rodzyнки, jogurt*, majonez, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone -(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Herbatniki*(seler, gluten, mleko)*	Energia:775 kcal Białko:42,20 Tłuszcz:20,70 Węglowodany: 120,10
X.	16.05.2025	Zupa koperkowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*),	Energia:792 kcal Białko:34,80 Tłuszcz:26,50

	piątek	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, Filet z morszczuka w cieście*– 100g: filet mrożony*, olej rzepakowy, mąka pszenna*, jaja*, bułka tarta*, przyprawa do ryb, 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 Jogurt*(seler, gluten ,jaja, ryba, mleko)*	Węglowodany: 127,60
--	--------	---	---------------------

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na

- białko – norma – 30 g; dekadówka – 33,23
- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 127,24
- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 26,13