

L p	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	08.12.2025 poniedziałek	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), 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 – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko)*	Energia: 805 kcal Białko:35,20 Tłuszcz:24,40 Węglowodany: 117,00
II.	09.12.2025 wtorek	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), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Udko kurczaka pieczone – 100g: udko, przyprawa do drobiu, papryka słodka mielona, kurkuma, Marchewka mini* – 150g: marchew mrożona, sól Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Gruszka (seler, gluten, mleko)*	Energia: 793 kcal Białko:30,10 Tłuszcz:28,30 Węglowodany: 111,30
III.	10.12.2025 środa	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), Naleśniki z jabłkiem* – 250g: mąka pszenna*, jabłko, mleko*, woda, jaja*, cukier, śmietana 18%*, cukier waniliowy	Energia: 821 kcal Białko:30,90 Tłuszcz:27,90 Węglowodany: 94,00

		Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Mandarynka (seler, gluten, mleko, jaja)*	
IV.	11.12.2025 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 drobiu, papryka mielona, kurkuma, bułka tarta, jaja, olej Surówka z selera i rodzynek* – 150g: seler*, marchew, jabłko, rodzynki, jogurt*, majonez, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Wafelki kakaowe* (seler, gluten, mleko, jaja)*	Energia:833 kcal Białko:25,50 Tłuszcz:22,20 Węglowodany: 133,00
V.	12.12.2025 piątek	Zupa pieczarkowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), kurczak cały, pieczarki, 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 Deser mleczny*(mleko, seler, gluten, ryba, jaja)*	Energia:813 kcal Białko:37,60 Tłuszcz:23,30 Węglowodany: 122,20
VI.	15.12.2025 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), Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Bigos - 180g: kapusta kiszona, łopata, kiełbasa, olej rzepakowy, cebula, podlaska przyprawa do wieprzowiny, majeranek, papryka czerwona, sól, pieprz, cukier Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone	Energia:781kcal Białko:19,30 Tłuszcz:13,90 Węglowodany: 172,00

		(śliwka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Gruszka (mleko, seler, gluten)*	
VII.	16.12.2025 wtorek	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, Nugetsy z kurczaka * – 100g: filet z kurczaka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma, Surówka z buraków –150g: burak czerwony, cebula, groszek, ogórek kiszony, cytryna, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone-(śliwka, jabłko), cukier-8g/200ml Jabłko (mleko, seler, gluten, jaja)*	Energia:813 kcal Białko:35,60 Tłuszcz:32,00 Węglowodany: 100,80
VIII.	17.12.2025 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 soczewicą* – 250g: woda, pierogi, olej*, cebula, sól, Surówka z marchwi i jabłka* –150g: marchew, jabłko, majonez, jogurt naturalny*, żurawina, cytryna. Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Mus owocowy (mleko, seler, gluten)*	Energia:800kcal Białko:34,00 Tłuszcz:26,30 Węglowodany: 114,20
IX.	18.12.2025 czwartek	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, Kotlet schabowy* – 100g: schab b/k, podlaska przyprawa do mięsa, mąka*, pieprz, sól, olej, jaja Surówka z sałaty i pomidora –150g: sałata lodowa, pomidor, cytryna, oliwa, zioła prowansalskie Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce	Energia:794kcal Białko:36,80 Tłuszcz:27,10 Węglowodany: 123,00

		mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Deser waniliowy* (seler, gluten, mleko, jaja)*	
X.	19.12.2025 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 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, cukier. Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Jogurt owocowy *(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 – 31,97

- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 120,53

- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 25,19