

L p	Data	Jadłospis	Uwagi
I.	30.03.2026 poniedziałek	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, Bigos - 180g: kapusta kiszona, łopatka, kielbasa, 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/200ml Jabłko (seler, gluten, mleko)*	Energia: 781 kcal Białko:19,30 Tłuszcz:23,90 Węglowodany: 171,00
II.	31.03.2026 wtorek	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, 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 Banan, (seler, gluten, mleko)*	Energia: 797 kcal Białko:33,70 Tłuszcz:28,80 Węglowodany: 120,20
III.	01.04.2026 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), Kopytka w sosie pieczarkowym* – 250g: kopytka, pieczarki, masło, śmietana, mąka pszenna, natka pietruszki Surówka z selera i rodzynek* – 150g: seler*, marchew, jabłko, rodzynki, jogurt*, majonez,	Energia: 798 kcal Białko:55,00 Tłuszcz:13,10 Węglowodany: 120,90

		cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200 ml: woda, owoce mrożone –(śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Wafle ryżowe* (seler, gluten, mleko,*)	
IV.	08.04.2026 środa	Zupa porowa* – 300g: woda, ziemniaki, włoszczyzna (marchew, pietruszka, seler*), por, kurczak cały, śmietana* 18%, serek topiony*, przyprawy (pieprz naturalny, liść laurowy, ziele angielskie), sól, Chleb mieszany* : (chleb pszenno-żytni, chleb żytni z ziarnami słonecznika, Ziemniaki – 200g: woda, ziemniaki, sól, Nugetsy * – 100g: filet z kurczaka, podlaska przyprawa do drobiu, papryka mielona, kurkuma, Mizeria* – 150g: ogórek zielony, śmietana 18%*, szczypior, cytryna, sól, cukier, Kompot wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Mus owocowy (seler, gluten, mleko) *	Energia:833 kcal Białko:30,50 Tłuszcz:22,20 Węglowodany: 133,00
V.	09.04.2026 czwartek	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, 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 wieloowocowy – 200ml: woda, owoce mrożone (śliwka, czarna porzeczka, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Serek waniliowy* (mleko, seler, gluten, jaja,*)	Energia:792 kcal Białko:34,80 Tłuszcz:26,50 Węglowodany: 121,70

VI.	10.04.2026 piątek	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, Filet z miruny 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, jabłko, wiśnia), cukier- 8g/200ml Gruszka (jaja, seler, gluten, ryba)*	Energia:812 kal Białko:31,90 Tłuszcz:30,10 Węglowodany: 172,00
-----	--------------------------	--	---

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

ŚWN: 821 kcal na obiad

Zapotrzebowanie na - białko – norma – 30 g; dekadówka – 35,35

- węglowodany – norma – 120 g; dekadówka – 131,00

- tłuszcze – norma – 25 g; dekadówka – 25,18