

Jadłospis

Porcja

Owoc

Poniedziałek 16.03.2026r.	Zupa pomidorowa z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym, Piccerka. Kompot owocowy. Kalorie-590 białko-14,10% tłuszcze-10,90% węglowodany-80,5%	1,3,7,9,	Zupa- 300/380ml Piccerka - 110g Kompot - 200ml Mięso 40/60g	Banan (100g)
Wtorek 17.03.2026r.	Pulpety z mięsa mielonego gotowane ziemniaki, sos pieczeniowy, surówka z sałaty lodowej . kompot owocowy. Kalorie-603 białko-20,84 % tłuszcze-27,4% węglowodany-52,30%	1,3,7,9,	Kotlet - 80/130g Ziemniaki 120/150g Surówka 100/120g Kompot 200ml	Mandarynka 100g
Środa 18.03.2026r.	Kawałki kurczaka w sosie śmietankowym ze szpinakiem, makaron kokardka .Kompot owocowy. Kalorie-577 białko-36,5% tłuszcze-25,6% węglowodany-74,5%	1,3,7,9,	Sos- 120/150g Makaron- 120/150g Kompot 200ml	Jabłko 100g
Czwartek 19.03.2026r.	Gulasz z karkówki duszony w sosie własnym z warzywami, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką. Kompot owocowy. Kalorie- 668 białko-28,3% tłuszcz-31,8% węglowodany-85%	1,3,7,9	Surówka - 80/100g Ziemniaki- 140g /200g Kompot 200ml Gulasz- 100/130g	Surowa marchewka 100g
Piątek 20.03.2026r.	Zupa warzywna z ziemniakami, makaron z serem, Kompot owocowy. Kalorie-581, białko-33,6% tłuszcz-17,1% węglowodany 77 %	1,3,7,9	Zupa- 250/300g Makaron- 120/150g Kompot 200ml	Gruszka 100g
Poniedziałek 23.03.2026r.	Żurek z ziemniakami na wywarze mięsno warzywnym. Bułka z kiełbasą i keczupem. Kompot		Mięso 40/60g Zupa 300/380 ml	Jabłko

	owocowy. Kalorie-661 białko-20,24% tłuszcze-23,68% węglowodany-73,8%	1,3,7,9	Hoddog-120/150g Kompot 200ml	100g
Wtorek 24.03.2026r.	Kotlet schabowy drobiowy w panierce smażony, sos, ziemniaki, surówka z pekińskiej kapusty z marchewką. Kompot owocowy. Kalorie-608 białko-25,34% tłuszcze-12,5% węglowodany-50,7%	1,3,7,9	Ziemniaki- 140/200g Mięso 100/150g Kompot 200ml Surówka -80g	Banan 100g
Środa 25.03.2026r.	Tortolini z mięsem mielonym w sosie pomidorowym, makaron rurka. Kompot owocowy. Kalorie-660 białko-11,0% tłuszcze-22,0% węglowodany-79,0%	1,3,7,9	Filet 100/130g Ryż 120/150g Surówka 100/120g Kompot 200ml	Gruszka 100g
Czwartek 26.03.2026r.	Kawałki kurczaka w sosie słodko-kwaśnym po chińsku, ryż. Kompot owocowy. Kalorie-594 białko-10,80% tłuszcze-13,6% węglowodany-74,0%	1,3,7,9	Sos - 100/130g Ryż- 150/200g Kompot -200ml	Mandarynka 100g
Piątek 27.03.2026r.	Filet rybny z serem, sos pieczeniowy, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej, kompot owocowy, Kalorie- 509 białko-18,5% tłuszcze-19,0% węglowodany-61,0%	1,3,4,7,9	Filet - 80/130g Ziemniaki 120/150g Surówka 100/120g Kompot 200ml	Banan 100g

Z przyczyn niezależnych jadłospis może ulec zmianie. Dostęp do wody mineralnej bez ograniczeń.