

# Jadłospis

Porcja

Owoc

<b>Poniedziałek</b> <b>11.05.2026r.</b>	<b>Dzień wolny od zajęć</b>			
<b>Wtorek</b> <b>12.05.2026r.</b>	<b>Dzień wolny od zajęć</b>			
<b>Środa</b> <b>13.05.2026r.</b>	<b>Dzień wolny od zajęć</b>			
<b>Czwartek</b> <b>14.05.2026r.</b>	Potrawka z kurczaka w sosie śmietankowym, warzywa, ryż , gotowana marchewka, kompot owocowy. Kalorie-480,0% Białko-28,6% Tłuszcz-10,5% węglowodany-68,0%	1,3,7,9	Potrawka--100/130g Ryż - 120/150g Marchewka- 80/100g Kompot- 200ml	Gruszka 100g
<b>Piątek</b> <b>15.05.2026r.</b>	Zupa jarzynowa na wywarze mięsno-warzywnym, ziemniaki. Bułka słodka, sok wieloowocowy.	1,3,7,9	Zupa- 300ml Sok- 200ml Bułka - 80g	Banan- 1szt
<b>Poniedziałek</b>	Zupa biały barszczyk z makaronem na wywarze		<b>Zupa-300/380ml</b>	<i>Jabłko</i>

<b>18.05.2026r.</b>	mięsno-warzywnym. Bułka z kiełbasą i keczupem. Kompot owocowy. Kalorie-429,0% Białko-9,1 % Tłuszcz-9,8% Węglowodany-82,0%	1,3,7,9	<b>Bułka -85g</b> <b>Kompot -200ml</b> <b>Mięso -40g</b>	100g
<b>Wtorek</b> <b>19.05.2026r.</b>	Gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym z warzywami, ziemniaki, surówka kapusty pekińskiej z marchewką. Kompot owocowy. Kalorie-668,0% Białko-36,5% tłuszcz-25,6% węglowodany-74,5%	1,3,7,9	<b>Ziemniaki- 140/200g</b> <b>Mięso - 100/150g</b> <b>Surówka- 80g</b> <b>Kompot- 200ml</b>	Kiwi sztuka
<b>Środa</b> <b>20.05.2026r.</b>	Kawałki kurczaka ze szpinakiem w sosie śmietankowymi, makaron rurka, kompot owocowy . Kalorie-577% białko-36,5% tłuszcze-25,6% węglowodany-75,0 %	1,3,7,9	<b>Sos- 120/150g</b> <b>Makaron- 120/150g</b> <b>Kompot 200ml</b>	Gruszka 100g
<b>Czwartek</b> <b>21.05.2026r.</b>	Plastry schabu wieprzowego duszone w sosie własnym z warzywami, kasza jęczmienna i gryczana, ogórek kiszony .Kompot owocowy. Kalorie-490,0% Białko-28,9% Tłuszcze- 16,4% Węglowodany-60,0%	1,3,7,9	<b>Mięso - 100/150g</b> <b>Kasza - 130/150g</b> <b>Kompot -200ml</b>	Mandarynka 100g
<b>Piątek</b> <b>22.05.2026r.</b>	Paluszki rybne z fileta , sos pieczeniowy, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej, kompot owocowy, Kalorie- 509% białko-18,5% tłuszcze-19,0% węglowodany-61,20%	1,3,4,7,9	<b>Paluszki - 80/130g</b> <b>Ziemniaki 120/150g</b> <b>Surówka 100/120g</b> <b>Kompot 200ml</b>	Banan 100g

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