

**JADŁOSPIS – CZERWIEC 2026R.
01-10.06.2026**

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, ser camembert, mix wędlin, kiełbasa śląska, jajka na twardo, twarożek ze śmietaną.
- Mix warzyw (pomidor, papryka, ogórek kiszony, sałata, rukola, rzodkiewka, cebulka, szczypiorek)
- Jogurt naturalny, musli
- Ryż na mleku
- Kawa/ herbata

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, marmolada, pasztet, mix wędlin, parówki na ciepło, pasta jajeczna
- Mix warzyw (sałata, ogórek zielony, pomidor, kiełki roślinne, kalarepa)
- Szprotki w pomidorach
- Herbata z cytryną

PONIEDZIAŁEK - 01.06.2026r.

Penne z kurczakiem i warzywami 300 g

WTOREK – 02.06.2026r.

Zupa ogórkowa 400ml + pulpety wieprzowe w sosie pomidorowym 150g + kasza jęczmienna 80g + mizeria 150 g

ŚRODA – 03.06.2026r.

Zapiekanka z mięsem mielonym i warzywami (papryka, marchewka, brokuł, cebulka) 300g + kefir 250ml

CZWARTEK– 04.06.2026r.

Barszcz biały z kiełbaską i jajkiem 400ml + naleśniki z białym serem i śmietaną 300g

PIĄTEK – 05.06.2026r.

Dorsz pieczony z warzywami 200g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z kiszonej kapusty i marchewki 150g

SOBOTA- 06.06.2026r

Krupnik 400ml + wątróbka z jabłkiem i cebulką 120g + kasza pęczak 80g + ogórek kiszony 100g

NIEDZIELA – 07.06.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + kotlet drobiowy 150g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 150g

PONIEDZIAŁEK - 08.06.2026r.

Zupa gulaszowa z pieczywem 400ml

WTOREK – 09.06.2026r.

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml + łopatka wieprzowa w sosie chrzanowym 150g + surówka z buraczków i cebulki 150g

ŚRODA – 10.06.2026r.

Knedle z truskawkami i śmietaną 300g + kefir 250ml

Średnia dobową dla 1 osoby

ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)	Błonnik pokarmowy (g)	Sód (mg)
Śniadanie	660	26	85	24	9	550
Obiad	841	33	112	29	13	950
Kolacja	659	24	89	23	8	550
SUMA	2160	83	286	76	30	2050

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	69 120 kcal
Białko	2656 g
Węglowodany	9152 g
Tłuszcz	2432 g
Błonnik	960 g
Sód	65 600 mg

ALERGENY 1-10 CZERWIEC 2026

- Mleko krowie i produkty mleczne
- Jaja kurze
- Ryby
- Pszenica oraz inne zboża zawierające gluten
- Seler
- Gorczyca
- Soja
- Orzeszki ziemne oraz inne orzechy
- Sezam
- Łubin

