

JADŁOSPIS – MAJ 2026R.
1-10.05.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, ser camembert, mix wędlin, twarożek z rzodkiewką i cebulką.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony , sałata, rzodkiewka, szczypiorek)
- Ryż na mleku
- Budyń na mleku
- Kawa/ herbata

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, mix wędlin, pasztet, parówki na ciepło, ser żółty, pasta rybna, guacamole,
- Mix warzyw (sałata, ogórek świeży, pomidor, rzodkiewka, kiełki roślinne)
- Herbata z cytryną

PIĄTEK – 1.05.2026r.

Zupa pieczarkowa 400 ml + pieczony dorsz 100 g + ziemniaki gotowane 250 g + surówka z kiszonej kapusty i marchwi 150 g

SOBOTA – 2.05.2026r.

Placek po węgiersku 450g + kefir 250ml

NIEDZIELA - 3.05.2026r.

Zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml + kotlet schabowy 100 g + ziemniaki gotowane 250 g + surówka z ogórka kiszzonego i cebulki 100g

PONIEDZIAŁEK - 4.05.2026r.

Spaghetti z sosem bolońskim 300g

WTOREK - 5.05.2026r.

Kapuśniak 400 ml + kotlet z piersi kurczaka 100 g + ryż 80 g + surówka z buraczków 150 g

ŚRODA – 6.05.2026r.

Risotto z kurczakiem i warzywami 300g

CZWARTEK – 7.05.2026r.

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml + pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym 150g + kasza jęczmienna 80g + surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 150 g

PIĄTEK – 8.05.2026r.

Zupa buraczkowa 400ml + naleśniki z twarogiem i śmietaną 300g

SOBOTA – 9.05.2026r.

Gołąbki w sosie pomidorowym 300 g + puree ziemniaczane 250 g + mizeria 150 g

NIEDZIELA - 10.05.2026r

Rosół z makaronem 400 ml + pieczone podudzia z kurczaka 150 g + ziemniaki gotowane 250 g + surówka z marchewki i jabłka 150 g

ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)	Błonnik pokarmowy (g)	Sód (mg)
Śniadanie	671	28	88	23	10	550
Obiad	905	37	115	33	15	950
Kolacja	637	26	86	21	9	500
SUMA	2213	91	289	77	34	2000

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	70 816 kcal
Białko	2912 g
Węglowodany	9248 g
Tłuszcz	2464 g
Sód	64 000 mg
Błonnik	1088 g

ALERGENY 1-10 MAJ 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

