

**JADŁOSPIS – MAJ 2026R.  
11-20.05.2026**

**ŚNIADANIA ( ROTACYJNE)**

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, mix wędlin, parówki drobiowe z wody, ser żółty, mozzarella wędzona ryba
- mix warzyw (pomidor, ogórek zielony , sałata, rzodkiewka, awokado, kiełki)
- Płatki owsiane na mleku
- Jogurt owocowy
- Kawa/ herbata

**KOLACJE ( ROTACYJNE)**

- Pieczywo mieszane ( razowe/pszenne ) masło, mix wędlin, pasztet, ser żółty, ricotta
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek świeży, pomidor, ogórek kiszony, rzodkiewka)
- Tosty z serem i salami
- Herbata z cytryną

**PONIEDZIAŁEK – 11.05.2026r.**

Zupa jarzynowa 400 ml + kotlety z piersi kurczaka 100 g + ryż 80 g + kalafior gotowany 200 g

**WTOREK – 12.05.2026r.**

Makaron Carbonara 300g

**ŚRODA- 13.05.2026r.**

Kapuśniak 400 ml + gulasz wieprzowy 200 g + kasza pęczak 80 g + buraczki zasmażane 150 g

**CZWARTEK - 14.05.2026r.**

Zupa szczawiowa z jajkiem i grzankami 400 ml + placki twarogowe z warzywami 250 g

**PIĄTEK - 15.05.2026r.**

Śledź w śmietanie 150g + pieczony ziemniak 200g + kefir 250 ml

**SOBOTA – 16.05.2026r.**

Zupa pieczarkowa 400 ml + kotlety mielone 100g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z kapusty pekińskiej 150g

#### **NIEDZIELA – 17.05.2026r.**

Rosół z makaronem 400ml + sztuka mięsa w sosie pieczeniowym 100g + surówka z marchewki i jabłka 150 g

#### **PONIEDZIAŁEK – 18.05.2026r.**

Zupa pomidorowa 400 ml + knedle ze śliwkami 300 g

#### **WTOREK – 19.05.2026r.**

Placek po węgiersku 400g + surówka z kiszzonego ogórka i cebulki 150 g + maślanka 250ml

#### **ŚRODA- 20.05.2026r**

Kapuśniak 400 ml + kotlet schabowy 130 g + ryż 80 g + gotowana marchewka z groszkiem 150 g

### **ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU**

| <b>Posiłek</b> | <b>Wartość energetyczna (kcal)</b> | <b>Białko (g)</b> | <b>Węglowodany (g)</b> | <b>Tłuszcz (g)</b> | <b>Błonnik pokarmowy (g)</b> | <b>Sód (mg)</b> |
|----------------|------------------------------------|-------------------|------------------------|--------------------|------------------------------|-----------------|
| Śniadanie      | 650                                | 25                | 88                     | 22                 | 8                            | 650             |
| Obiad          | 881                                | 36                | 110                    | 33                 | 13                           | 950             |
| Kolacja        | 648                                | 24                | 93                     | 20                 | 7                            | 600             |
| <b>SUMA</b>    | <b>2179</b>                        | <b>85</b>         | <b>291</b>             | <b>75</b>          | <b>28</b>                    | <b>2200</b>     |

## **PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)**

| <b>Parametr</b> | <b>Wartość</b> |
|-----------------|----------------|
| Energia         | 69 728 kcal    |
| Białko          | 2720 g         |
| Węglowodany     | 9312 g         |
| Tłuszcz         | 2400 g         |
| Sód             | 70 400 mg      |
| Błonnik         | 896g           |

## **ALERGENY 11-20 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

