

JADŁOSPIS – MAJ 2026R.
21-31.05.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, mix wędlin, parówki drobiowe z wody, ser żółty, szprotki w pomidorach
- mix warzyw (pomidor, ogórek zielony , sałata, rzodkiewka, papryka)
- Kasza manna
- Płatki owsiane na mleku
- Kawa/ herbata

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, marmolada, pasztet, szynka, serdelki, kiełbasa śląska, ser żółty, mozzarella
- Sałata, ogórek kiszony, kiełki roślinne, pomidor, avocado
- Herbata z cytryną

CZWARTEK – 21.05.2026r.

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

PIĄTEK – 22.05.2026r.

Rosół z makaronem 400 ml + potrawka kurczaka 150 g + ziemniaki gotowane 250 g + marchewka z groszkiem 150 g

SOBOTA- 23.05.2026r.

Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml + łopatka wieprz w sosie pieczeniowym 100 g + kasza gryczana 80 g + surówka z jabłka i marchewki 150 g

NIEDZIELA - 24.05.2026r.

Krupnik 400 ml + kotlety mielone 100 g + ziemniaki gotowane 250 g + kapusta zasmażana 150 g

PONIEDZIAŁEK - 25.05.2026r.

Zupa jarzynowa 400 ml + kotlety z piersi kurczaka 100 g + ryż 80 g + fasolka szparagowa 150 g

WTOREK – 26.05.2026r.

Zupa z soczewicy 400 ml + grillowana karkówka 100 g + pieczone ziemniaki 80 g + surówka z czerwonej kapusty 150 g

ŚRODA – 27.05.2026r.

Zupa buraczkowa 400ml + pulpety drobiowe w sosie pieczarkowym 150g + kasza jęczmienna 80g + surówka z kapusty pekińskiej 150 g

CZWARTEK– 28.05.2026r.

Zupa grochowa 400 ml + kotlet schabowy 100 g + ziemniaki gotowane 250 g + mizeria 150 g

PIĄTEK – 29.05.2026r.

Barszcz biały z jajkiem 400 ml + racuchy z jabłkiem 200 g

SOBOTA- 30.05.2026r

Kapuśniak 400 ml + gulasz wieprzowy 100 g + kasza gryczana 250 g + buraczki zasmażane 150 g

NIEDZIELA – 31.05.2026r.

Zupa pieczarkowa 400 ml + pieczone udko z kurczaka 150 g + ziemniaki gotowane 250 g + sałatka grecka 150 g

Średnia dobowa dla 1 osoby

ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)	Błonnik pokarmowy (g)	Sód (mg)
Śniadanie	676	29	86	24	10	500
Obiad	888	39	111	32	15	950
Kolacja	629	26	84	21	9	450
SUMA	2193	94	281	77	34	1900

PODSUMOWANIE (32 OSÓB / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	70 176 kcal
Białko	3008 g
Węglowodany	8992 g
Tłuszcz	2464 g
Błonnik	1088 g

Parametr	Wartość
Sód	60 800 mg

ALERGENY:

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