

JADŁOSPIS – CZERWIEC 2026R.

11-20.06.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, mozzarella, serek śmietankowy, mix wędlin, parówki z wody, jajecznicą, sardynki w oleju.
- Mix warzyw (pomidor, papryka, kalarepa, sałata, rukola, rzodkiewka, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Owsianka na mleku
- Zacierki na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, powidła, pasztet, mix wędlin, kaszanka, serdelki, twarożek ze śmietaną, makrela wędzona.
- Mix warzyw (sałata, ogórek zielony, pomidor, kiełki roślinne, rzodkiewka, papryka, ogórek kiszony)
- Herbata z cytryną

CZWARTEK - 11.06.2026r.

Zupa buraczkowa 400ml + gulasz wieprzowy 150g + kasza gryczana 80g + sałata ze śmietaną 150g

PIĄTEK – 12.06.2026r.

Zupa warzywna 400ml + kotlet mielony rybny 150g + młode ziemniaki 250g + marchewka gotowana z groszkiem 150g

SOBOTA – 13.06.2026r.

Fasolka po Bretońsku 300g + pieczywo 75g

NIEDZIELA– 14.06.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + kotlet schabowy 150g + kopytka 200g + młoda kapusta z boczkiem i koperkiem 200g

PONIEDZIAŁEK – 15.06.2026r.

Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g + ryż 80g + kefir 250ml

WTOREK - 16.06.2026r

Zupa grochowa 400ml + kotlet mielony 120g + kasza pęczak 80g + buraczki zasmażane 150g

ŚRODA – 17.06.2026r.

Spaghetti Carbonara 350g

CZWARTEK - 18.06.2026r.

Zupa pieczarkowa 400ml + gotąbki w sosie pomidorowym 300g + młode ziemniaki 250g + kiszony ogórek 100g

PIĄTEK – 19.06.2026r.

Zupa szczawiowa z jajkiem i grzankami 400ml + makaron z białym serem, śmietaną i truskawkami 450g

SOBOTA – 20.06.2026r.

Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką 200g + pieczony ziemniak 250g + kefir 250ml

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	642	25	86	22	9	450
Obiad	842	34	109	30	13	900
Kolacja	647	25	85	23	9	500
SUMA	2131	84	280	75	31	1850

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	68 192 kcal
Białko	2688 g
Węglowodany	8960 g
Tłuszcz	2400 g
Błonnik	992 g
Sód	59 200 mg

ALERGENY 11-20 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

