

**JADŁOSPIS – CZERWIEC 2026R.
21-30.06.2026**

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, dżem, ser żółty, mozzarella, serek śmietankowy, mix wędlin, kiełbasa śląska na ciepło, pasta jajeczna, śledz w oleju.
- Mix warzyw (pomidor, papryka, sałata, rukola, rzodkiewka, ogórek kiszony, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Kasza manna na mleku
- Ryż na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, ser żółty, pasztet, mix wędlin, kaszanka, twarożek ze śmietaną, jaja na twardo.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek zielony, pomidor, kiełki roślinne, rzodkiewka, papryka, kalarepa, cebulka, szczypiorek)
- Herbata z cytryną

NIEDZIELA - 21.06.2026r.

Chłodnik litewski z jajkiem 400ml + kotlet mielony 150g + młode ziemniaki 250g + fasolka szparagowa 150g

PONIEDZIAŁEK – 22.06.2026r.

Leczo z kiełbasą, jajkiem sadzonym 300g + pieczywo 80g

WTOREK – 23.06.2026r.

Kapuśniak z młodej kapusty 400ml + pieczone udko z kurczaka 150g + młode ziemniaki 250g + surówka z marchewki i jabłka 150 g

ŚRODA– 24.06.2026r.

Naleśniki z farszem ze szpinaku, twarogu i czosnku 300g + kefir 250ml

CZWARTEK – 25.06.2026r.

Zupa warzywna 400ml + pulpety w sosie pomidorowym 200g + kasza pęczak 80g + surówka z czerwonej kapusty 150g

PIĄTEK - 26.06.2026r

Krupnik 400ml + pieczony dorsz 150g + młode ziemniaki z koperkiem 250g + buraczki zasmażane 150g

SOBOTA – 27.06.2026r.

Knedle z truskawkami i śmietaną 300g + kefir 250ml

NIEDZIELA - 28.06.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + kotlet schabowy 150g + młode ziemniaki 250g + mizeria 150g

PONIEDZIAŁEK – 29.06.2026r.

Zapiekanka z mięsem mielonym i warzywami 300g + maślanka 250ml

WTOREK – 30.06.2026r.

Gulasz wieprzowy 200g + kasza jęczmienna 80g + surówka z kapusty 150g

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	664	26	86	24	10	550
Obiad	872	35	111	32	14	950
Kolacja	630	24	84	22	9	550
SUMA	2166	85	281	78	33	2050

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	69 312 kcal
Białko	2720 g
Węglowodany	8992 g
Tłuszcz	2496 g
Błonnik	1056 g
Sód	65 600 mg

ALERGENY 21-30 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

