

JADŁOSPIS – LIPIEC 2026R.

1-10.07.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, dżem, ser żółty, ser camembert, serek śmietankowy, mix wędlin, parówki drobiowe, twarożek, szprotki w pomidorach.
- Mix warzyw (pomidor, papryka, sałata, szpinak, kalarepa, ogórek zielony, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Płatki owsiane na mleku
- Budyń na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, ser żółty, mozzarella, pasztet, mix wędlin, frankfurterki, pasta jajeczna.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek kiszony, pomidor, kiełki roślinne, rzodkiewka, papryka, kalarepa, cebulka, szczypiorek)
- Tosty z serem i salami
- Herbata z cytryną

ŚRODA - 1.07.2026r.

Zupa kalafiorowa 400ml + pulpety w sosie chrzanowym 150g + młode ziemniaki 250g + marchewka gotowana z groszkiem 150g

CZWARTEK – 2.07.2026r.

Knedle ze śliwkami 300g + maślanka 250ml

PIATEK – 3.07.2026r.

Zupa ogórkowa 400ml + kotlet mielony 150g + młode ziemniaki 250g + surówka z marchewki i jabłka 150 g

SOBOTA– 4.07.2026r.

Fasolka po Bretońsku 300g + pieczywo 80g + kefir 250ml

NIEDZIELA – 5.07.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + zrazy z boczkiem i ogórkiem kiszonym 200g + kasza gryczana 80g + surówka z buraka, cebulki i jabłka 150g

PONIEDZIAŁEK - 6.07.2026r

Zupa gulaszowa 400ml + pieczywo 80g

WTOREK – 7.07.2026r.

Spaghetti Bolognese 350g

ŚRODA - 8.07.2026r.

Zalewajka 400ml + wątróbka z jabłkiem i cebulką 200g + kasza jęczmienna 80g + surówka z kiszzonego ogórka i cebulki 150g

CZWARTEK – 9.07.2026r.

Knedle z truskawkami i śmietaną 300g + kefir 250ml

PIĄTEK – 10.07.2026r.

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml + kotlet rybny 150g + młode ziemniaki 250g + surówka z kiszonej 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	677	25	88	25	9	500
Obiad	852	34	107	32	15	900
Kolacja	647	25	85	23	8	550
SUMA	2176	84	280	80	32	1950

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	69 632 kcal
Białko	2688 g
Węglowodany	8960 g
Tłuszcz	2560 g
Błonnik	1024 g
Sód	62 400 mg

ALERGENY 1-10 LIPIEC 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

