

JADŁOSPIS – LIPIEC 2026R.

11-20.07.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, mozzarella, serek śmietankowy, mix wędlin, pasztet, jajecznicza, twarożek, pasta z tuńczyka.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, papryka, sałata, roszonek, rzodkiewka, cebulka, kielki, guacamole)
- Ryż na mleku
- Zacierki na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, ser gongorzola, mix wędlin, kaszanka na ciepło, śledź w śmietanie.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka, papryka, kalarepa, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Sałatka caprese
- Herbata z cytryną

SOBOTA - 11.07.2026r.

Penne z kurczakiem i warzywami 350g

NIEDZIELA – 12.07.2026r.

Zupa pieczarkowa 400ml + gołąbki w sosie pomidorowym 300g + ziemniaki gotowane z koperkiem 250g + maślanka 250ml

PONIEDZIAŁEK – 13.07.2026r.

Placek po węgiersku 400g + kiszony ogórek 100g + kefir 250ml

WTOREK – 14.07.2026r.

Zupa fasolowa 400ml + grillowana karkówka 150g + pieczony ziemniak 250g + surówka z kapusty pekińskiej 150g

ŚRODA – 15.07.2026r.

Knedle z owocami i śmietaną 300g + kefir 250ml

CZWARTEK - 16.07.2026r

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

PIĄTEK – 17.07.2026r.

Makaron z białym serem, śmietaną i truskawkami 450g

SOBOTA - 18.07.2026r.

Botwinka 400ml + kotlet schabowy 150g + ziemniaki gotowane z koperkiem 250g + mizeria 150g

NIEDZIELA – 19.07.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + łopatka wieprzowa w sosie pieczeniowym 150g + kasza pęczak 80g + fasolka szparagowa 150g

PONIEDZIAŁEK – 20.07.2026r.

Potrąwka z kurczaka z warzywami 200g + ziemniaki gotowane 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	682	27	85	26	11	550
Obiad	885	37	110	33	14	900
Kolacja	661	26	83	25	10	550
SUMA	2228	90	278	84	35	2000

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	71 296 kcal
Białko	2880 g
Węglowodany	8896 g
Tłuszcz	2688 g
Błonnik	1120 g
Sód	64 000 mg

ALERGENY 11-20 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

