

JADŁOSPIS – SIERPIEŃ 2026R.
1-10.08.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, dżem, ser żółty, ser camembert, serek śmietankowy, mix wędlin, parówki na ciepło, jajecznicza, twarożek ze szczypiorkiem, szprotki w pomidorach.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, papryka, sałata, roszponka, rzodkiewka, cebulka, szczypiorek, kielki, guacamole)
- Płatki orkiszowe na mleku
- Kasza manna na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, ser żółty, ser mozzarella, mix wędlin, hummus, kielbasa na ciepło, pasta jajeczna.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek zielony, pomidor, kalarepa, papryka, awokado, cebulka, kiszony burak)
- Sałatka z tuńczykiem
- Tosty z serem i szynką
- Herbata z cytryną

SOBOTA - 1.08.2026r.

Zupa krem z pomidorów 400ml + kotlet mielony 150g + ziemniaki gotowane 250g + młoda kapusta z boczkiem i koperkiem 200g

NIEDZIELA – 2.08.2026r.

Zupa buraczkowa 400g + łopatką wieprzową w sosie chrzanowym 150g + kasza pęczak 150g + fasolka szparagowa 150g

PONIEDZIAŁEK – 3.08.2026r.

Risotto z kurczakiem i warzywami 300g + kefir 250ml

WTOREK – 4.08.2026r.

Kapuśniak z młodej kapusty 400ml + gulasz z indyka 200g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z buraka, cebulki i jabłka 150g

ŚRODA – 5.08.2026r.

Spaghetti Bolognese 350g

CZWARTEK - 6.08.2026r

Zupa marchewkowa 400ml + pulpety w sosie pomidorowym 200g + puree ziemniaczane 250g + mizeria 150g

PIĄTEK – 7.08.2026r.

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

SOBOTA - 8.08.2026r.

Karkówka z grilla 150g + opiekane ziemniaki 250g + sałatka grecka 150g

NIEDZIELA – 9.08.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + potrawka z kurczaka z warzywami 200g + ryż 80g + ogórek kiszony 150g

PONIEDZIAŁEK – 10.08.2026r.

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

Średnia dobową dla 1 osoby

ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)	Błonnik pokarmowy (g)	Sód (mg)
Śniadanie	660	25	86	24	10	600
Obiad	865	37	105	33	15	950
Kolacja	666	24	84	26	9	550
SUMA	2191	86	275	83	34	2100

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	67 456 kcal
Białko	2656 g
Węglowodany	8448 g
Tłuszcz	2560 g
Błonnik	992 g
Sód	65 600 mg

ALERGENY 1-10 SIERPIEŃ 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