

JADŁOSPIS – SIERPIEŃ 2026R.
11-20.08.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, serek śmietankowy, ser gorgonzola, mix wędlin, pasztet drobiowy, jaja na miękko, twarożek grani, pasta z wędzonej makreli.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek małosolny, papryka, sałata, rukola, kalarepa, cebulka, szczypiorek, kielki, awokado)
- Ryż na mleku
- Płatki owsiane na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, ser mozzarella, mix wędlin, hummus, kaszanka na ciepło, pasta jajeczna.
- Mix warzyw (sałata, ogórek zielony, pomidor, rzodkiewka, papryka, awokado, cebulka, szczypiorek, kielki)
- Sałatka z kozim serem
- Śledź z żurawiną
- Herbata z cytryną

WTOREK - 11.08.2026r.

Zupa pieczarkowa 400ml + gulasz wieprzowy 200g + kasza jęczmienna 150g + surówka z marchewki i jabłka 150g

ŚRODA – 12.08.2026r.

Penne z kurczakiem i warzywami 350g

CZWARTEK – 13.08.2026r.

Botwinka 400g + wątróbka z jabłkiem i cebulką 200g + pure ziemniaczane 250g + surówka z kiszzonego ogórka i cebulki 150g

PIĄTEK – 14.08.2026r.

Kotlet rybny 150g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z kiszonej kapusty 150g

SOBOTA – 15.08.2026r.

Krokiety z mięsem 250g + barszcz czerwony 250ml

NIEDZIELA - 16.08.2026r

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml + kotlet schabowy 150g + kopytka 200g + surówka z białej kapusty 150g

PONIEDZIAŁEK – 17.08.2026r.

Knedle ze śliwkami i śmietaną 300g + maślanka 250ml

WTOREK - 18.08.2026r.

Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym 150g + ziemniaki gotowane 250g + marchewka gotowana z groszkiem 150g

ŚRODA – 19.08.2026r.

Makaron z białym serem, śmietaną i borówkami 450g + kefir 250ml

CZWARTEK – 20.08.2026r.

Zalewajka 400ml + pulpety w sosie pomidorowym 200g + kasza kus-kus 150g + surówka z kapusty pekińskiej 150g

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	665	26	84	25	9	500
Obiad	836	35	102	32	14	950
Kolacja	653	24	83	25	9	500
SUMA	2154	85	269	82	32	1950

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	68 928 kcal
Białko	2720 g
Węglowodany	8608 g
Tłuszcz	2624 g
Błonnik	1024 g
Sód	62 400 mg

ALERGENY 11-20 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