

JADŁOSPIS – SIERPIEŃ 2026R.
21-31.08.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, mozzarella, ser camembert, mix wędlin, pasztet drobiowy, twaróg półtłusty, pasta jajeczna, szprotki w oleju.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek gruntowy, papryka, sałata, roszonek, rzodkiewka, cebulka, szczypiorek, awokado)
- Zacierki na mleku
- Musli z jogurtem
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, serek śmietankowy, mix wędlin, hummus, frankfurterki na ciepło, pasta jajeczna.
- Mix warzyw (sałata, ogórek kiszony, pomidor, kalarepa, papryka, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Tosty z mozzarellą i salami
- Pasta z tuńczyka
- Herbata z cytryną

PIĄTEK - 21.08.2026r.

Zupa szczawiowa z jajkiem i grzankami 400ml + racuchy z jabłkiem 200g + kefir 250ml

SOBOTA – 22.08.2026r.

Leczo z kiełbasą 300g + ryż 200g

NIEDZIELA – 23.08.2026r.

Zupa warzywna 400ml + pieczone udko z kurczaka 150g + opiekane ziemniaki 250g + surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 150g

PONIEDZIAŁEK – 24.08.2026r.

Spaghetti Carbonara 350g

WTOREK – 25.08.2026r.

Barszcz biały z kielbaską i jajkiem 400ml + kotlet mielony 150g + ziemniaki gotowane 250g + fasolka szparagowa 150g

ŚRODA - 26.08.2026r

Knedle z owocami i śmietaną 300g + maślanka 250ml

CZWARTEK – 27.08.2026r.

Zupa kalafiorowa 400ml + klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym 250g + kasza gryczana 150g + buraczki zasmażane 150g

PIĄTEK - 28.08.2026r.

Dorsz pieczony z porem 200g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z kiszonej kapusty 150g

SOBOTA – 29.08.2026r.

Zupa gulaszowa 400ml + pieczywo 80g

NIEDZIELA – 30.08.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + zrazy z boczkiem i ogórkiem kiszonym 200g + pure ziemniaczane 250g + sałata ze śmietaną 150g

PONIEDZIAŁEK – 31.08.2026r.

Zapiekanka z mięsem mielonym i warzywami (papryka, marchewka, brokuł, cebulka) 300g + 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	26	86	26	10	600
Obiad	886	38	107	34	15	950
Kolacja	648	24	84	24	10	550
SUMA	2216	88	277	84	35	2100

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	70 912 kcal
Białko	2816 g
Węglowodany	8864 g
Tłuszcz	2688 g
Błonnik	1120 g
Sód	67 200 mg

ALERGENY 21-31 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