

JADŁOSPIS – WRZESIEŃ 2026R.
1-10.09.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, dżem, ser żółty, serek śmietankowy, camembert, hummus, mix wędlin, parówki, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, jajecznica, śledzie po kaszubsku.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, papryka, sałata, rukola, rzodkiewka, cebulka, szczypiorek, guacamole)
- Płatki orkiszowe na mleku
- Budyń na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, mozzarella, gorgonzola, mix wędlin, jaja na twardo, kaszanka na ciepło, pasta z makreli.
- Mix warzyw (sałata, roszponka, ogórek małosolny, pomidor, rzodkiewka, papryka, awokado, cebulka, szczypiorek, kiełki)
- Sałatka grecka
- Herbata z cytryną

WTOREK - 1.09.2026r.

Zupa buraczkowa 400ml + gulasz z indyka 200g + kasza pęczak 150g + surówka z kiszzonego ogórka i cebulki 150g

ŚRODA – 2.09.2026r.

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

CZWARTEK – 3.09.2026r.

Kapuśniak z młodej kapusty 400ml + pulpety w sosie śmietanowym 200g + kasza jęczmienna + surówka z buraka, cebulki i jabłka 150g

PIĄTEK – 4.09.2026r.

Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulka 200g + pieczony ziemniak 250g

SOBOTA – 5.09.2026r.

Zupa ogórkowa 400ml + karkówka z grilla + opiekane ziemniaki 250g + surówka z białej kapusty 150g

NIEDZIELA - 6.09.2026r

Rosół z makaronem 400ml + kotlet drobiowy 150g + ryż 200g + mizeria 150g

PONIEDZIAŁEK - 7.09.2026r

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g + ziemniaki gotowane 250g + kefir 250ml

WTOREK - 8.09.2026r.

Zupa marchewkowa 400ml + łopatka wieprzowa w sosie chrzanowym 150g + pure ziemniaczane 250g + kalafior gotowany 200g

ŚRODA – 9.09.2026r.

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

CZWARTEK – 10.09.2026r.

Krupnik 400ml + knedle ze śliwkami i śmietaną 300g

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	635	24	83	23	9	500
Obiad	828	34	101	32	13	850
Kolacja	614	23	81	22	8	550
SUMA	2077	81	265	77	30	1900

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	66 464 kcal
Białko	2592 g
Węglowodany	8480 g
Tłuszcz	2464 g
Błonnik	960 g
Sód	60 800 mg

ALERGENY 1-10 WRZESIEŃ 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