

**JADŁOSPIS – PAŹDZIERNIK 2026R.
1-10.10.2026**

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, serek śmietankowy, brie, mix wędlin, hummus, pasztet z królika, twarożek ze śmietaną, jajecznica.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, papryka, sałata rzymska, roszonek, rzodkiewka, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Płatki owsiane na mleku
- Zacierki na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, ser kozi, gorgonzola, mix wędlin, hummus, frankfurterki, pasta z tuńczyka.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek małosolny, pomidor, rzodkiewka, papryka, kiszony burak, cebulka, szczypiorek)
- Sałatka gyros
- Herbata z cytryną

CZWARTEK - 1.10.2026r.

Zupa ogórkowa 400ml + schab z pieca w sosie własnym 200g + dziki ryż 200g + surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 150g

PIĄTEK – 2.10.2026r.

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

SOBOTA – 3.10.2026r.

Krokiety z mięsem 250g + barszcz czerwony 250ml

NIEDZIELA – 4.10.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + zrazy z boczkiem i ogórkiem kiszonym 200g + kasza gryczana 150g + surówka z buraka, cebulki i jabłka 150g

PONIEDZIAŁEK – 5.10.2026r.

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g + ryż 200g + kefir 250ml

WTOREK - 6.10.2026r

Krupnik 400ml + łopatka wieprzowa w sosie chrzanowym 150g + kasza jęczmienna 150g
+ kalafior gotowany 200g

ŚRODA - 7.10.2026r

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

CZWARTEK - 8.10.2026r.

Zupa szczawiowa z jajkiem i grzankami 400ml + kotlet drobiowy 150g + pure ziemniaczane 250g + mizeria 150g

PIĄTEK – 9.10.2026r.

Dorsz pieczony z porem 200g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z białej kapusty 150g + kefir 250ml

SOBOTA – 10.10.2026r.

Żeberka pieczone na kiszonej kapuście 350g + kopytka 200g

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	630	25	83	22	8	500
Obiad	821	34	97	33	13	900
Kolacja	613	24	82	21	8	500
SUMA	2064	83	262	76	29	1900

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	66 048 kcal
Białko	2656 g
Węglowodany	8384 g
Tłuszcz	2432 g
Błonnik	928 g
Sód	60 800 mg

ALERGENY 1-10 PAŹDZIERNIK 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