

**JADŁOSPIS – WRZESIEŃ 2026R.**  
**11-20.09.2026**

**ŚNIADANIA ( ROTACYJNE)**

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, serek śmietankowy, mozzarella, hummus, mix wędlin, parówki, twaróg grani, jaja na miękko, pasta z tuńczyka.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek małosolny, papryka, sałata, roszponka, rzodkiewka, cebulka, szczypiorek, awokado)
- Płatki owsiane na mleku
- Kasza manna na mleku
- Herbata z cytryną

**KOLACJE ( ROTACYJNE)**

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, serek almette, brie, mix wędlin, omlet wytrawny, parówki na ciepło, śledzie z żurawiną.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek gruntowy, pomidor, kalarepa, papryka, cebulka, szczypiorek, kiełki)
- Sałatka caprese
- Tosty z serem i szynką
- Herbata z cytryną

**PIĄTEK - 11.09.2026r.**

Kotlet rybny 150g + opiekane ziemniaki 250g + kefir 250ml + surówka z kiszonej kapusty 150g + kefir 250ml

**SOBOTA – 12.09.2026r.**

Zalewajka 400ml + gołąbki w sosie pomidorowym 300g + ziemniaki gotowane 250g

**NIEDZIELA – 13.09.2026r.**

Zupa grzybowa z makaronem 400ml + kotlet schabowy 150g + kasza gryczana 150g  
+ surówka z marchewki i jabłka 150g

**PONIEDZIAŁEK – 14.09.2026r.**

Risotto z kurczakiem i warzywami 300g

**WTOREK – 15.09.2026r.**

Zupa grochowa 400ml + wątróbka z jabłkiem i cebulką 200g + ziemniaki gotowane 250g + kiszony ogórek 100g

**ŚRODA - 16.09.2026r**

Spaghetti Bolognese 350g

**CZWARTEK - 17.09.2026r**

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml + gulasz wieprzowy 200g + kasza pęczak 150g + marchewka gotowana z groszkiem 150g

**PIĄTEK - 18.09.2026r.**

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

**SOBOTA – 19.09.2026r.**

Leczo z kielbasą 300g + pieczywo 80g

**NIEDZIELA – 20.09.2026r.**

Rosół z makaronem 400ml + pieczone udko z kurczaka 150g + pure ziemniaczane 250g + surówka z kapusty pekińskiej 150g

## 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   | 664                         | 25         | 87              | 24          | 10                    | 550         |
| Obiad       | 837                         | 36         | 99              | 33          | 14                    | 900         |
| Kolacja     | 647                         | 26         | 84              | 23          | 9                     | 600         |
| <b>SUMA</b> | <b>2148</b>                 | <b>87</b>  | <b>270</b>      | <b>80</b>   | <b>33</b>             | <b>2150</b> |

### PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

| Parametr    | Wartość     |
|-------------|-------------|
| Energia     | 68 736 kcal |
| Białko      | 2784 g      |
| Węglowodany | 8640 g      |
| Tłuszcz     | 2560 g      |
| Błonnik     | 1056 g      |
| Sód         | 68 800 mg   |

### ALERGENY 11-20 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