

JADŁOSPIS – WRZESIEŃ 2026R.
21-30.09.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, dżem, ser żółty, serek almette, camembert, mix wędlin, frankfurterki na ciepło, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, jajka sadzone.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek gruntowy, papryka, sałata rzymska, rukola, kalarepa, guacamole, cebulka, szczypiorek, kielki)
- Płatki orkiszowe na mleku
- Musli z jogurtem
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, ser żółty, serek śmietankowy, brie, gorgonzola, mix wędlin, hummus, kaszanka na ciepło, szprotki w pomidorach.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek gruntowy, pomidor, kalarepa, papryka, awokado, cebulka, szczypiorek, kielki)
- Sałatka grecka
- Tosty z mozzarellą i salami
- Herbata z cytryną

PONIEDZIAŁEK - 21.09.2026r.

Spaghetti Carbonara 350g

WTOREK – 22.09.2026r.

Zupa jarzynowa 400ml + pulpety w sosie pomidorowym 200g + kasza jęczmienna 150g
+ sałata ze śmietaną 150g

ŚRODA – 23.09.2026r.

Zapiekanka z mięsem mielonym i warzywami 300g + maślanka 250ml

CZWARTEK – 24.09.2026r.

Zupa kalafiorowa 400ml + żeberka pieczone na kiszzonej kapuście 350g + opiekane ziemniaki 250g

PIĄTEK – 25.09.2026r.

Mintaj pieczony z ziołami 200g + pure ziemniaczane 250g + surówka z kiszzonej kapusty 150g

SOBOTA - 26.09.2026r

Zupa gulaszowa 400ml + pieczywo 80g

NIEDZIELA - 27.09.2026r

Zupa pieczarkowa 400ml + sztuka mięsa w sosie pieczeniowym 150g + kasza bulgur 150g + buraczki zasmażane 150g

PONIEDZIAŁEK - 28.09.2026r.

Knedle ze śliwkami i śmietaną 300g + kefir 250ml

WTOREK – 29.09.2026r.

Kapuśniak 400ml + klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym 250g + ziemniaki gotowane 250g + fasolka szparagowa 150g

ŚRODA – 30.09.2026r.

Penne z kurczakiem i warzywami 350g

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	651	25	86	23	9	550
Obiad	832	35	101	32	14	950
Kolacja	643	24	85	23	8	500
SUMA	2126	84	272	78	31	2000

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	68 032 kcal
Białko	2688 g
Węglowodany	8704 g
Tłuszcz	2496 g
Błonnik	992 g
Sód	64 000 mg

ALERGENY 21-30 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