

JADŁOSPIS – PAŹDZIERNIK 2026R.
11-20.10.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, dżem, ser żółty, mozzarella, camembert, mix wędlin, hummus, parówki na ciepło, twaróg, jaja na twardo.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek zielony, papryka, sałata, rukola, kalarepa, awokado, cebulka, kielki)
- Ryż na mleku
- Płatki orkiszowe na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, ser żółty, serek śmietankowy, brie, mix wędlin, kaszanka, pasta jajeczna, śledzie z żurawiną.
- Mix warzyw (sałata, szpinak, ogórek małosolny, pomidor, rzodkiewka, papryka, kiszony burak, cebulka, szczypiorek)
- Sałatka grecka
- Herbata z cytryną

NIEDZIELA - 11.10.2026r.

Zupa grzybowa 400ml + kotlet schabowy 150g + pure ziemniaczane 250g + fasolka szparagowa 150g

PONIEDZIAŁEK – 12.10.2026r.

Spaghetti Bolognese 350g

WTOREK – 13.10.2026r.

Zupa krem z dyni 400ml + gulasz wieprzowy 200g + kasza pęczak 150g + marchewka gotowana z groszkiem 150g

ŚRODA – 14.10.2026r.

Risotto z kurczakiem i warzywami 300g

CZWARTEK – 15.10.2026r.

Zupa buraczkowa 400ml + kotlet mielony 150g + kopytka 200g + surówka z kapusty pekińskiej 150g

PIĄTEK - 16.10.2026r

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

SOBOTA - 17.10.2026r

Zupa meksykańska 400ml + tosty z mozzarellą i szynką 200g

NIEDZIELA - 18.10.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + gołąbki w sosie pomidorowym 300g + ziemniaki gotowane 250g + kiszony ogórek 100g

PONIEDZIAŁEK – 19.10.2026r.

Leczo z kiełbasą, 300g + pieczywo 80g

WTOREK – 20.10.2026r.

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml + pulpety w sosie śmietanowym 200g + kasza bulgur 150g + buraczki zasmażane 150g

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	664	27	85	24	9	550
Obiad	883	37	105	35	15	950
Kolacja	656	26	84	24	9	600
SUMA	2203	90	274	83	33	2100

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	70 496 kcal
Białko	2880 g
Węglowodany	8768 g
Tłuszcz	2656 g
Błonnik	1056 g
Sód	67 200 mg

ALERGENY 11-20 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