JADŁOSPIS – PAŹDZIERNIK 2026R.
21-31.10.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, dżem, ser żółty, serek almette, brie, mix wędlin, pasztet drobiowy, frankfurterki na ciepło, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, pasta z makreli.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek małosolny, papryka, sałata rzymska, roszponka, rzodkiewka, guacamole, cebulka, szczypiorek)
- Płatki owsiane na mleku
- Kasza manna na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, serek śmietankowy, camembert, mix wędlin, hummus, jaja na miękko, sardynki w oliwie.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka, papryka, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Sałatka z burakiem i kozim serem
- Tosty z mozzarellą i szynką
- Herbata z cytryną

ŚRODA - 21.10.2026r.

Penne z kurczakiem i warzywami 350g

CZWARTEK – 22.10.2026r.

Zupa marchewkowa 400ml + wątróbka z jabłkiem i cebulką 200g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z kiszonego ogórka i cebulki 150g

PIĄTEK – 23.10.2026r.

Paluszki rybne 200g + pure ziemniaczane 250g + sałatka grecka 150g

SOBOTA – 24.10.2026r.

Zrazy z boczkiem i ogórkiem kiszonym 200g + kasza jęczmienna 150g + surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 150g

NIEDZIELA – 25.10.2026r.

Zupa neapolitańska 400ml + grillowana karkówka 150g + opiekane ziemniaki 250g + surówka z marchewki i jabłka 150g

PONIEDZIAŁEK - 26.10.2026r

Spaghetti Carbonara 350g

WTOREK - 27.10.2026r

Zupa grochowa 400ml + gulasz z indyka 200g + kasza gryczana 150g + sałata ze śmietaną 150g

ŚRODA - 28.10.2026r.

Zapiekanka z mięsem mielonym i warzywami (papryka, marchewka, brokuł, cebulka) 300g + kefir 250ml

CZWARTEK – 29.10.2026r.

Barszcz ukraiński 400ml + racuchy z jabłkiem 200g

PIĄTEK – 30.10.2026r.

Curry z dynią i ciecierzycą 350g + ryż basmati 200g + kefir 250ml

SOBOTA – 31.10.2026r.

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

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	660	26	85	24	9	550
Obiad	845	35	102	33	14	900
Kolacja	630	25	83	22	8	550
SUMA	**2135**	**86**	**270**	**79**	**31**	**2000**

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	68 320 kcal
Białko	2752 g
Węglowodany	8640 g
Tłuszcz	2528 g
Błonnik	992 g
Sód	64 000 mg

ALERGENY 21-31 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