JADŁOSPIS – LISTOPAD 2026R.
11-20.11.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, dżem, ser żółty, serek almette, mozzarella, mix wędlin, parówki na ciepło, twarożek grani, pasta z makreli.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek zielony, papryka, awokado, sałata rzymska, rzodkiewka, cebulka, szczypiorek)
- Płatki owsiane na mleku
- Zacierki na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, ser żółty, serek śmietankowy, camembert, mix wędlin, pasztet drobiowy, kiełbasa na ciepło, szprotki w oleju.
- Mix warzyw (sałata rzymska, rukola, ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka, papryka, cebulka)
- Sałatka Gryros
- Herbata z cytryną

ŚRODA - 11.11.2026r.

Gołąbki w sosie pomidorowym 300g + kasza jęczmienna 150g + kiszony ogórek 100g

CZWARTEK – 12.11.2026r.

Krupnik 400ml + pieczone udko z kurczaka 150g + ziemniaki gotowane 250g + fasolka szparagowa 150g

PIĄTEK – 13.11.2026r.

Kotlet rybny 150g + frytki z pieca 250g + surówka z kiszonej kapusty 150g + kefir 250ml

SOBOTA – 14.11.2026r.

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml + kluski leniwe z serem 200g

NIEDZIELA – 15.11.2026r.

Zupa jarzynowa 400ml + kotlet schabowy 150g + ziemniaki gotowane 250g + buraczki zasmażane 150g

PONIEDZIAŁEK - 16.11.2026r

Leczo z kiełbasą, jajkiem sadzonym 300g + pieczywo 80g

WTOREK - 17.11.2026r

Kapuśniak 400ml + gulasz wieprzowy 200g + kasza gryczana 150g + surówka z selera i jabłka150g

ŚRODA - 18.11.2026r.

Spaghetti Bolognese 350g

CZWARTEK – 19.11.2026r.

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

PIĄTEK – 20.11.2026r.

Dorsz pieczony z porem 200g + pure ziemniaczane 200g + surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 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	651	27	84	23	9	650
Obiad	882	38	106	34	17	950
Kolacja	648	25	83	24	9	600
SUMA	**2181**	**90**	**273**	**81**	**35**	**2200**

PODSUMOWANIE (35 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	**Wartość**
Energia	76 335 kcal
Białko	3150 g
Węglowodany	9555 g
Tłuszcz	2835 g
Błonnik	1225 g
Sód	77 000 mg

ALERGENY 11-20 LISTOPAD 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