JADŁOSPIS – LISTOPAD 2026R.
21-30.11.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

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

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (żytnie/pszenne), masło, ser żółty, serek śmietankowy, twarożek grani, mix wędlin, pasztet, parówki na ciepło, szprotki w oleju.
- Mix warzyw (sałata rzymska, ogórek gruntowy, pomidor, papryka, awokado, cebulka)
- Sałatka Grecka
- Herbata z cytryną

SOBOTA - 21.11.2026r.

Zupa gulaszowa 400ml + pieczywo 80g

NIEDZIELA – 22.11.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + zrazy z boczkiem i ogórkiem kiszonym 200g + pure ziemniaczane 200g + surówka z marchewki i jabłka 150g

PONIEDZIAŁEK – 23.11.2026r.

Spaghetti Carbonara 400g + kefir 250ml

WTOREK – 24.11.2026r.

Zupa marchewkowa 400ml + pulpety w sosie śmietanowym 200g + kasza pęczak 150g + surówka z kapusty pekińskiej 150g

ŚRODA – 25.11.2026r.

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

CZWARTEK - 26.11.2026r

Zupa grochowa 400ml + kotlet mielony 150g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z buraka, cebulki i jabłka 150g

PIĄTEK - 27.11.2026r

Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulka 200g + pieczony ziemniak 250g

SOBOTA - 28.11.2026r.

Placek po węgiersku 400g + surówka z kiszonego ogórka i cebulki 150g + maślanka 250ml

NIEDZIELA – 29.11.2026r.

Zupa pieczarkowa 400ml + schab z pieca w sosie własnym 200g + ziemniaki gotowane 250g + mizeria 150g

PONIEDZIAŁEK – 30.11.2026r.

Spaghetti Bolognese 450g + kefir 150ml

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	642	27	75	26	8	700
Obiad	885	37	101	37	13	1050
Kolacja	637	32	62	29	7	700
SUMA	**2164**	**96**	**238**	**92**	**28**	**2450**

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	69 248 kcal
Białko	3072 g
Węglowodany	7616 g
Tłuszcz	2944 g
Błonnik	896 g
Sód	78 400 mg

ALERGENY 21-30 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