

JADŁOSPIS – KWIECIEŃ 2026R.

01-10.04.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) z masłem, ser żółty, pasta jajeczna ze szczypiorkiem pomidor, ogórek zielony herbata z cytryną.
- Jajko gotowane , pieczywo, pasta z żółtego sera z porem i czosnkiem, sałata,
- Ryż na mleku lub budyń

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo z chudym twarogiem, marmolada, wędlina, herbata z cytryną
- Sałata, ogórek świeży, kiełki roślinne
- Pasta z makreli w pomidorach z cebulką

ŚRODA – 01.04.2026R.

Makaron zapiekany z kurczakiem i szpinakiem

CZWARTEK – 02.04.2026r.

Udko kurczaka pieczone, ziemniaki gotowane, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jogurtem naturalnym

PIATEK- 03.04.2026R

Kotlet mielony rybny, ziemniaki gotowane, surowka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem

SOBOTA 04.04.2026R.

Zupa meksykańska z pieczywem

NIEDZIELA - 05.04.2026R. – I DZIEŃ ŚWIĄT WIELAKNOCNYCH

ŚNIADANIE:

Barszcz biały z jajkiem gotowanym, biała kiełbasa gotowana, wędlina, jako faszerowane pieczarką, sałatka jarzynowa, boczek pieczony, pomidory, ogórek zielony, pieczywo, masło, ćwikła z chrzanem, herbata. Ciasta: babki, mazurki, sernik

OBIADOKOLACJA:

Kotlet schabowy, ziemniaki, buraczek zasmażany.

PONIEDZIAŁEK – 06.04.2026r.

ŚNIADANIE :

Pasta jajeczna z rzodkiewką i szczypiorkiem, boczek pieczony, wędlina, pieczywo, masło, sałatka z kukurydzy ze szczypiorem i żółtym serem, sałatka jarzynowa, herbata

Ciasta: babka, mazurek, sernik

OBIADOKOLACJA:

Sztuka mięsa w sosie, ziemniaki, mizeria

WTOREK – 07.04.2026R.

Zupa krupnik, racuchy z jabłkami

ŚRODA – 08.04.2026R.

Spagetti

CZWARTEK – 09.04.2026r.

Fasolka po bretońsku z pieczywem

PIĄTEK- 10.04.2026R

Zupa pomidorowa z ryżem, naleśniki z maromoladą i twarożkiem

Średnia dobowa dla 1 osoby

ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

| Posiłek | Wartość energetyczna (kcal) | Białko (g) | Węglowodany (g) | w tym cukry (g) | Tłuszcz (g) | w tym kwasy tłuszczowe nasycone (g) | Błonnik pokarmowy (g) | Sód (mg) |
|-----------|-----------------------------|------------|-----------------|-----------------|-------------|-------------------------------------|-----------------------|----------|
| Śniadanie | 450 | 18 | 50 | 10 | 20 | 8 | 5 | 900 |

| | | | | | | | | |
|-------------|-------------|-----------|------------|-----------|-----------|-----------|-----------|----------|
| Obiad | 750 | 35 | 85 | 12 | 30 | 10 | 8 | 1200 |
| Kolacja | 400 | 15 | 45 | 8 | 18 | 6 | 4 | 800 |
| SUMA | 1600 | 68 | 180 | 30 | 68 | 24 | 17 | 2 |

PODSUMOWANIE (30 OSÓB / 10 DNI)

| Parametr | Wartość |
|-----------------|----------------|
| Energia | 480 000 kcal |
| Białko | 20,4 kg |
| Węglowodany | 54 kg |
| Tłuszcz | 20,4 kg |
| Sód | 870 g |

ALERGENY KWIECIEŃ 2026

Gluten (pieczywo, makaron, naleśniki, racuchy, krupnik)

- **Mleko i produkty mleczne (masło, sery, twaróg, jogurt, budyń, sernik)**
- **Jaja (pasty jajeczne, jajka gotowane, ciasta, naleśniki)**
- **Ryby (makrela, kotlet rybny)**
- **Seler (zupy, sałatka jarzynowa, wywary)**
- **Gorczyca (wędliny, majonez)**
- **Soja (produkty przetworzone, wędliny – możliwa obecność)**
- **Dwutlenek siarki i siarczyny (marmolada, przetwory owocowe)**
- **Orzechy (ciasta świąteczne – możliwe)**
- **Sezam / łubin (możliwe w pieczywie)**

