

## **JADŁOSPIS – KWIECIEŃ 2026R.**

**11-20.04.2026**

### **ŚNIADANIA ( ROTACYJNE)**

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) z masłem, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek zielony, marmolada, herbata z cytryną.
- Kasza manna na mleku

### **KOLACJE ( ROTACYJNE)**

- Pieczywo mieszane, masło, wędlina, herbata z cytryną
- Sałata, ogórek kiszony, tosty z serem

### **SOBOTA – 11.04.2026R.**

Zupa meksykańska z pieczywem

### **NIEDZIELA– 12.04.2026r.**

Rosół z makaronem, gulasz wieprzowy z kaszą gryczaną, sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką

### **PONIEDZIAŁEK- 13.04.2026R**

Fasolka po bretońsku z pieczywem

### **WTOREK 14.04.2026R.**

Kotlet mielony, ziemniaki, gotowana marchewka z groszkiem

### **ŚRODA - 15.04.2026R.**

Zupa ogórkowa, naleśniki z serem i dżemem

### **CZWARTEK – 16.04.2026r.**

Makaron carbonara

### **PIĄTEK – 17.04.2026R.**

Kotlet mielony rybny, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem

## **SOBOTA – 18.04.2026R.**

Kapuśniak z prażkami

## **NIEDZIELA – 19.04.2026r.**

Kotlet schabowy, ziemniaki, buraczek zasmażany

## **PONIEDZIAŁEK- 20.04.2026R**

Spagetti

## **ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA (1 OSOBA)**

<b>Parametr</b>	<b>Wartość</b>
<b>Energia</b>	<b>1800 kcal</b>
<b>Białko</b>	<b>68 g</b>
<b>Węglowodany</b>	<b>215 g</b>
<b>w tym cukry</b>	<b>35 g</b>
<b>Tłuszcz</b>	<b>73 g</b>

## **PODSUMOWANIE WARTOŚCI ODŻYWCZYCH – 30 OSÓB (1 DZIEŃ)**

Parametr	Wartość
Energia	54 000 kcal
Białko	2040 g
Węglowodany	6450 g
w tym cukry	1050 g
Tłuszcz	2190 g
w tym kwasy tłuszczowe nasycone	900 g
Błonnik pokarmowy	630 g
Sód	87 000 mg

## **ALERGENY WYSTĘPUJĄCE W JADŁOSPISIE**

1. Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies) Tak
2. Skorupiaki Nie
3. Jaja Tak

4. Ryby Tak
5. Orzeszki ziemne (arachidowe) Nie
6. Soja Nie
7. Mleko (łącznie z laktozą) Tak
8. Orzechy Nie
9. Seler Tak
10.       Gorczyca Tak
11.       Nasiona sezamu Nie
12.       Dwutlenek siarki i siarczyny Nie
13.       Łubin Nie
14.       Mięczaki Nie