

## **JADŁOSPIS – KWIECIEŃ 2026r.**

**21-30.04.2026**

### **ŚNIADANIA ( ROTACYJNE)**

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, wędlina, pomidor, ogórek zielony, marmolada, twarożek ze szczypiorkiem, herbata z cytryną.
- Kasza manna na mleku/ płatki kukurydziane

### **KOLACJE ( ROTACYJNE)**

- Pieczywo mieszane, masło, wędlina, ser żółty, pieczywo mieszane ( razowe/ pszenne) herbata z cytryną
- Sałata, ogórek kiszony, pomidor

### **WTOREK 21.04.2026R.**

Zupa pomidorowa z ryżem , tosty z kielbaską

### **ŚRODA - 22.04.2026R.**

Zupa ogórkowa, racuchy z jabłkami

### **CZWARTEK – 23.04.2026r.**

Kotlet mielony, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, jabłkiem i jogurtem

### **PIĄTEK – 24.04.2026R.**

Zupa meksykańska z pieczywem

### **SOBOTA – 25.04.2026R.**

Makaron carbonara

### **NIEDZIELA – 26.04.2026r.**

Udko pieczone, ziemniaki, sałata z jogurtem

### **PONIEDZIAŁEK- 27.04.2026R**

Fasolka po bretońsku z pieczywem

### **WTOREK – 28.04.2-26R.**

Gulasz cielęcy z kaszą gryczaną, surówka z buraczka gotowanego z cebulką i oliwą

### **ŚRODA – 29.04.2026R.**

Sztuka mięsa w sosie , ziemniaki, surówka z ogórka kiszzonego z cebulką

**CZWARTEK- 30.04.2026R.**

Wątróbka smażona z cebulką, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, jabłkiem i cebulką

**PIĄTEK – 01.05.2026R.**

Makaron zapiekany z piersią kurczaka ze szpinakiem w sosie śmietankowym

**SOBOTA – 02.06.2026R.**

Pulpety w sosie pomidorowym, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i jogurtem

**NIEDZIELA 03.05.2026R.**

Rosół z makaronem, kotlet schabowy, ziemniaki, fasolka szparagowa z bułką tartą

**PONIEDZIAŁEK 04.05.2026R.**

Zupa jarzynowa, naleśniki z dżemem i białym serem

**ŚREDNIA DOBOWA (1 osoba)**

**Kalorie: ~1150 kcal / dzień**

**Białko: ~45–55 g**

**Tłuszcze: ~40–55 g**

**Węglowodany: ~130–160 g**

**Błonnik: ~15–20 g**

**PODSUMOWANIE DLA 30 OSÓB (średnio / dzień)**

**Kalorie: ~34 500 kcal / dzień**

**Białko: ~1350 g**

**Tłuszcze: ~1350–1650 g**

**Węglowodany: ~3900–4800 g**

**NAJCZĘSTRZE ALERGENY:**

gluten

mleko

jaja

seler

gorczyca

**WTOREK – 30.12.26R.**

Gulasz z kaszą, surówka z ogórka z cebulką

**ŚRODA – 31.12.26R.**

Zupa ogórkowa z pieczywem

**CZWARTEK – NOWY ROK – 01.01.26R.**

Makaron z borowikami ,boczkiem i śmietanka

**PIĄTEK – 02.01.26R.**

Wątróbka smażona z cebulką , surówka z kapusty kiszanej z marchewką i jabłkiem

**SOBOTA – 03.01.26R.**

Chłopski gar

**NIEDZIELA – 04.01.26R.**

Rosół z makaronem, schab duszony w sosie, ziemniaki, buraczek zasmażany

( MENU SYLWESTEOWE: kanapki, bigos, mix mięs pieczonych, zupa ogórkowa, przekąski słone, słodkie)

