

JADŁOSPIS – MAJ 2026 R.
01-10.05.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, pomidor, twarożek z rzodkiewką, ogórek zielony ,herbata z cytryną.
- Pasta z żółtego sera z porem i czosnkiem, sałata,
- Płatki owsiane na mleku

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, marmolada, wędlina, pasztet, ser mozzarella, herbata z cytryną
- Sałata, ogórek świeży, kielki roślinne, pomidor
- Pasta z makreli w pomidorach z cebulką

PIĄTEK – 01.05.2026r.

Karczek z grilla, ziemniaki pieczone, sałatka z pomidora i mozzarelli

SOBOTA – 02.05.2026r.

Makaron carbonara

NIEDZIELA- 03.05.2026r.

Rosół z makaronem, kotlet schabowy, ziemniaki, fasolka szparagowa

PONIEDZIAŁEK 04.05.2026r.

Zupa jarzynowa, naleśniki z twarogiem, śmietaną i powidłami

WTOREK - 05.05.2026r.

Pulpety w sosie pomidorowym, kasza gryczana, sałatka z ogórka kiszzonego z cebulką

ŚRODA – 06.05.2026r.

Kapuśniak na wędzonce z prażkami

CZWARTEK – 07.05.2026r.

Gulasz z łopatki wieprzowej, ziemniaki, buraczki zasmażane

PIĄTEK – 08.05.2026r.

Dorsz pieczony z porem, ziemniaki, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką, cebulką i jabłkiem

SOBOTA – 09.05.2026r.

Zupa meksykańska z tostami

NIEDZIELA- 10.05.2026r

Rosół z makaronem, pieczone udko z kurczaka, ziemniaki, surówka z kapusty pekińskiej

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	643	27	82	23	8	900
Obiad	826	35	104	30	10	1300
Kolacja	596	23	90	16	8	850
SUMA	2064	85	276	69	26	2050

PODSUMOWANIE (30 OSÓB / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	61 920 kcal
Białko	2550 g
Węglowodany	8280 g
Tłuszcz	2070 g
Sód	61 500 mg

ALERGENY 1-10 MAJ 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