

JADŁOSPIS – MAJ 2026 r.
11-20.05.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, wędlina, twarożek z rzodkiewką i cebulką , pomidor, ogórek kiszony, herbata z cytryną.
- Kasza manna na mleku/ płatki orkiszowe na mleku/ budyn na mleku

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, wędlina, pasta rybna, guacamole, herbata z cytryną
- Sałata, ogórek świeży, pomidor, kiełki roślinne
- Tosty z serem i salami

PONIEDZIAŁEK – 11.05.2026r.

Zupa pomidorowa z ryżem, tosty z mozzarellą

WTOREK – 12.05.2026r.

Makaron z sosem bolońskim

ŚRODA- 13.05.2026r.

Placek po węgiersku, kefir

CZWARTEK - 14.05.2026r.

Zupa szczawiowa z jajkiem i grzankami

PIĄTEK - 15.05.2026r.

Pieczona ryby, ziemniaki, surówka z kapusty kiszonej z marchewką i jabłkiem

SOBOTA – 16.05.2026r.

Grill (karczek, kiełbasa, kaszanka), warzywa grillowane, sałatka po grecku

NIEDZIELA – 17.05.2026r.

Rosół z makaronem, sztuka mięsa w sosie, kasza gryczana, buraczek zasmażany

PONIEDZIAŁEK – 18.05.2026r.

Zupa pieczarkowa , placki twarogowe z warzywami

WTOREK – 19.05.2026r.

Wątróbka z cebulką i prażonym jabłkiem, ziemniaki, sałatka z ogórka kiszzonego z oliwą i cebulką

ŚRODA- 20.05.2026r

Risotto z kurczakiem i warzywami

ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)	Błonnik pokarmowy (g)	Sód (mg)
Śniadanie	635	25	85	23	9	700
Obiad	831	34	104	31	11	1100
Kolacja	610	22	92	18	9	650
SUMA	2096	81	281	72	29	2450

PODSUMOWANIE (30 OSÓB / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	62 880 kcal
Białko	2430 g
Węglowodany	8430 g
Tłuszcz	2160 g
Sód	73 500 m

Parametr Wartość

ALERGENY 11-20 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