

**JADŁOSPIS – MAJ 2026R.
21-31.05.2026**

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser pleśniowy, parówki drobiowe z wody, jajka gotowane na twardo, ogórek zielony , sałata, rzodkiewka, papryka, herbata z cytryną.
- Jogurt naturalny, musli
- Płatki owsiane na mleku

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, marmolada, pasztet, szynka, pasta z ciecioriki, herbata z cytryną
- Sałata, ogórek kiszony, kiełki roślinne, pomidor, avocado
- Szprotki wędzone/ sałatka gyros

CZWARTEK – 21.05.2026r.

Krupnik, gulasz z kaszą jęczmienną, surówka z kapusty kiszonej z marchewką, jabłkiem i cebulką

PIĄTEK – 22.05.2026r.

Jajka gotowane w sosie chrzanowym ,ziemniaki, marchewka z groszkiem

SOBOTA- 23.05.2026r.

Makaron z kurczakiem, ricottą i szpinakiem w sosie śmietanowym

NIEDZIELA - 24.05.2026r.

Zupa jarzynowa, kotlet mielony, ziemniaki, surówka z buraczka gotowanego z cebulką

PONIEDZIAŁEK - 25.05.2026r.

Zupa gulaszowa z pieczywem

WTOREK – 26.05.2026r.

Zupa ogórkowa, racuchy z jabłkami

ŚRODA – 27.05.2026r.

Zapiekanka z mięsem mielonym i warzywami (papryka, brokuł, cebulka)

CZWARTEK– 28.05.2026r.

Barszcz biały z kiełbaską i jajkiem, naleśniki z białym serem

PIĄTEK – 29.05.2026r.

Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką , ziemniaki gotowane

SOBOTA- 30.05.2026r

Kurczak po chińsku z warzywami

NIEDZIELA – 31.05.2026r.

Barszczy czerwony, kotlet schabowy, ziemniaki, mizeria

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	647	27	83	23	10	550
Obiad	842	37	106	30	13	900
Kolacja	625	21	88	21	8	450
SUMA	2114	85	277	74	31	1900

PODSUMOWANIE (30 OSÓB / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	63 400 kcal
Białko	2550 g
Węglowodany	8310 g
Tłuszcz	2220 g
Błonnik	930 g
Sód	57 000 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