

JADŁOSPIS – CZERWIEC 2026R.
01-10.06.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

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

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, marmolada, wędlina, pasztet, pasta z tuńczyka, serdelki na ciepło
- Sałata, ogórek świeży, kiełki roślinne, pomidor, papryka, awokado
- Herbata z cytryną

PONIEDZIAŁEK – 01.06.2026r.

Zupa meksykańska 400ml z pieczywem 80g, kefir 250ml

WTOREK – 02.06.2026r.

Gulasz wieprzowy 150g, kaszą jęczmienną 80g, surówka z ogórka kiszzonego i cebulki 150g

ŚRODA- 03.06.2026r.

Zupa jarzynowa 400ml, racuchy z jabłkami 200g

CZWARTEK- 04.06.2026r.

Wątróbka duszona z cebulką 150g, ziemniaki gotowane 250g, surówka z kapusty kiszzonej z marchewką i jabłkiem 150g

PIĄTEK - 05.06.2026r.

Kotlet mielony rybny 150g, kasza pęczak 80g, marchewka gotowana z groszkiem 150g

SOBOTA – 06.06.2026r.

Grill (skrzydełka drobiowe, kiełbasa, kaszanka, karkówka), mix sałat, pieczywo, keczup, musztarda

NIEDZIELA – 07.06.2026r.

Rosół z makaronem 400ml, kotlet schabowy 150g, ziemniaki gotowane 250g, fasolka szparagowa 150g

PONIEDZIAŁEK – 08.06.2026r.

Fasolka po bretońsku z pieczywem 300g

WTOREK– 09.06.2026r.

Zupa buraczkowa 400ml, pulpety w sosie pieczarkowym 250g, ziemniaki gotowane 250g, buraczki zasmażane 150g

ŚRODA- 10.06.2026r

Ryż z kurczakiem i warzywami w sosie orientalnym 400g

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 | 630 | 27 | 81 | 22 | 9 | 600 |
| Obiad | 832 | 35 | 101 | 32 | 15 | 900 |
| Kolacja | 625 | 25 | 84 | 21 | 8 | 550 |
| SUMA | 2087 | 84 | 266 | 73 | 32 | 2050 |

PODSUMOWANIE (30 OSÓB / 1 DZIEŃ)

| Parametr | Wartość |
|-----------------|----------------|
| Energia | 62 610 kcal |
| Białko | 2520 g |
| Węglowodany | 7980 g |
| Tłuszcz | 2190 g |
| Błonnik | 960 g |
| Sód | 61 500 mg |

ALERGENY 1-10 CZERWCA 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