

JADŁOSPIS – CZERWIEC 2026R.
21-30.06.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, dżem, ser żółty, mozzarella, serek śmietankowy, twarożek ze śmietaną, mix wędlin, pasta jajeczna, sardynki w oleju.
- Mix warzyw (pomidor, papryka, sałata, rukola, kalarepa, ogórek kiszony, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Owsianka na mleku
- Budyń na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, ser żółty, pasztet, mix wędlin, parówki na ciepło, kaszanka, jaja na twardo.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek zielony, pomidor, kiełki roślinne, rzodkiewka, papryka, cebulka, szczypiorek)
- Herbata z cytryną

NIEDZIELA - 21.06.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + kotlet schabowy 150g + młode ziemniaki 250g + fasolka szparagowa 150g

PONIEDZIAŁEK – 22.06.2026r.

Knedle z truskawkami i śmietaną 300g + kefir 250ml

WTOREK – 23.06.2026r.

Chłodnik litewski z jajkiem 400ml + gulasz wieprzowy 150g + kasza jęczmienna 80g + mizeria 150g

ŚRODA– 24.06.2026r.

Penne z kurczakiem i warzywami 300g + maślanka 250ml

CZWARTEK – 25.06.2026r.

Zupa ogórkowa 400ml + kotlet mielony 150g + kopytka 200g + mizeria 150g

PIĄTEK - 26.06.2026r

Naleśniki z farszem ze szpinaku, twarogu i czosnku 300g + kefir 250ml

SOBOTA – 27.06.2026r.

Zupa z soczewicy 400ml + racuchy z jabłkiem 200g

NIEDZIELA - 28.06.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + pieczony dorsz 150g + młode ziemniaki z koperkiem 250g + buraczki zasmażane 150g

PONIEDZIAŁEK – 29.06.2026r.

Leczo z kiełbasą, jajkiem sadzonym 300g + pieczywo 80g

WTOREK – 30.06.2026r.

Kapuśniak z młodej kapusty 400ml + pieczone udko z kurczaka 150g + młode ziemniaki 250g + surówka z marchewki i jabłka 150g

Średnia dobową dla 1 osoby

ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)	Błonnik pokarmowy (g)	Sód (mg)
Śniadanie	677	27	86	25	9	550
Obiad	869	35	108	33	14	950
Kolacja	652	26	83	24	8	500
SUMA	2198	83	277	82	31	2000

PODSUMOWANIE (30 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	65 940 kcal
Białko	2490 g
Węglowodany	8310 g
Tłuszcz	2460 g
Błonnik	930 g
Sód	60 000 mg

ALERGENY 21-30 CZERWIEC 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

