

JADŁOSPIS – LIPIEC 2026R.

1-10.07.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, serek śmietankowy, mix wędlin, pasta jajeczna ze szczypiorkiem, twarożek, szprotki w pomidorach.
- Mix warzyw (pomidor, papryka, sałata, szpinak, kalarepa, ogórek zielony, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Płatki owsiane na mleku
- Kasza manna na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, ser żółty, mozzarella, pasztet, mix wędlin, parówki na ciepło, pasta z tuńczyka.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek kiszony, pomidor, kielki roślinne, rzodkiewka, papryka, kalarepa, cebulka, szczypiorek)
- Herbata z cytryną

ŚRODA - 1.07.2026r.

Zupa gulaszowa 400ml + pieczywo 80g

CZWARTEK – 2.07.2026r.

Kotlet mielony 200g + kasza jęczmienna 80g + buraczki zasmażane 150 g

PIATEK – 3.07.2026r.

Zupa pieczarkowa 400ml + naleśniki z białym serem 300g + kefir 250ml

SOBOTA– 4.07.2026r.

Wątróbka duszona z cebulką i jabłkiem 200g + młode ziemniaki 250g + surówka z kiszonej kapusty 150g

NIEDZIELA – 5.07.2026r.

Pulpety w sosie pomidorowym 200g + kasza gryczana 80g + ogórek kiszony 100g

PONIEDZIAŁEK - 6.07.2026r

Grill (skrzydelka drobiowe, kielbasa, kaszanka, karkówka) mix sałat, pieczywo, keczup, musztarda

WTOREK – 7.07.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + kotlet schabowy 150g + młode ziemniaki 250g + kalafior gotowany 150g

ŚRODA - 8.07.2026r.

Zapiekanka z mięsem mielonym i warzywami 400g + kefir 250ml

CZWARTEK – 9.07.2026r.

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml + knedle z owocami i śmietaną 300g

PIĄTEK – 10.07.2026r.

Zupa jarzynowa 400ml + dorsz pieczony z porem 200g + młode ziemniaki 250g + surówka z białej kapusty 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	660	25	86	24	9	550
Obiad	828	33	102	32	14	950
Kolacja	651	24	87	23	8	500
SUMA	2139	82	275	79	31	2000

PODSUMOWANIE (30 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	64 170 kcal
Białko	2460 g
Węglowodany	8250 g
Tłuszcz	2370 g
Błonnik	930 g
Sód	60 000 mg

ALERGENY 1-10 LIPIEC 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

