

JADŁOSPIS – CZERWIEC 2026R.
11-20.06.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, mix wędlin, camembert, szprotki w pomidorach, jajka na twardo,
- Mix warzyw (pomidor, papryka, rzodkiewka, sałata, ogórek zielony, kielki, szczypiorek)
- Ryż na mleku
- Płatki orkiszowe na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, marmolada, mix wędlin, pasztet, pasta rybna, frankfurterki na ciepło
- Sałata, ogórek kiszony, kielki roślinne, pomidor, papryka, guacamole
- Herbata z cytryną

CZWARTEK– 11.06.2026r.

Zapiekanka z mięsem mielonym i warzywami + kefir 250ml

PIĄTEK – 12.06.2026r.

Zupa szczawiowa z jajkiem i grzankami 400ml + knedle z owocami i śmietaną 300g

SOBOTA - 13.06.2026r.

Spaghetti z sosem Bolońskim 350g

NIEDZIELA - 14.06.2026r.

Krupnik 400ml + De volaille 150g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z marchewki i jabłka 150g

PONIEDZIAŁEK - 15.06.2026r.

Zupa pomidorowa z makaronem 400ml + tosty z mozzarellą i salami 200g

WTOREK – 16.06.2026r.

Zupa ogórkowa 400ml + racuchy z jabłkiem 350g

ŚRODA – 17.06.2026r.

Barszcz czerwony 250ml + krokiety z mięsem 250g

CZWARTEK – 18.06.2026r.

Zupa kalafiorowa 400ml + gołąbki w sosie pomidorowym 300g + kasza jęczmienna 80g + kiszony ogórek 100g

PIĄTEK – 19.06.2026r.

Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulką 200g + ziemniaki gotowane 250g + kefir 250ml

SOBOTA- 20.06.2026r

Placek po węgiersku 400g

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	652	26	83	24	8	550
Obiad	851	34	109	31	15	950
Kolacja	635	26	81	23	7	550
SUMA	2138	86	273	78	30	2050

PODSUMOWANIE (30 OSÓB / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	64 140 kcal
Białko	2580 g
Węglowodany	8190 g
Tłuszcz	2340 g
Błonnik	900g
Sód	61 500 mg

ALERGENY 11-21 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