

JADŁOSPIS – LIPIEC 2026R.

11-20.07.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, mozzarella, serek śmietankowy, mix wędlin, pasztet, jaja na twardo, twarożek, pasta z tuńczyka.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, papryka, sałata, roszponka, rzodkiewka, cebulka, kielki, guacamole)
- Zacierki na mleku
- Płatki orkiszowe na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, ser gongorzola, mix wędlin, frankfurterki, szprotki w pomidorach.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek gruntowy, pomidor, papryka, kalarepa, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Sałatka grecka
- Herbata z cytryną

SOBOTA - 11.07.2026r.

Placek po węgiersku 400g + kiszony ogórek 100g + kefir 250ml

NIEDZIELA – 12.07.2026r.

Botwinka 400ml + gołąbki w sosie pomidorowym 300g + ziemniaki gotowane 250g

PONIEDZIAŁEK – 13.07.2026r.

Spaghetti Bolognese 350g

WTOREK – 14.07.2026r.

Zupa kalafiorowa 400ml + sztuka mięsa w sosie pieczeniowym 150g + kasza pęczak 80g + marchewka gotowana z groszkiem 150g

ŚRODA – 15.07.2026r.

Fasolka po Bretońsku 300g + pieczywo 80g + kefir 250ml

CZWARTEK - 16.07.2026r

Zupa szczawiowa z jajkiem i grzankami 400ml + racuchy z jabłkiem 200g

PIĄTEK – 17.07.2026r.

Śledź w śmietanie z jabłkiem i cebulka 200g + pieczony ziemniak 250g

SOBOTA - 18.07.2026r.

Zalewajka 400ml + kotlet drobiowy 150g + ziemniaki gotowane z koperkiem 250g + surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 150g

NIEDZIELA – 19.07.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + zrazy wieprzowe z boczkiem i ogórkiem kiszonym 200g

+ kasza gryczana 80g + fasolka szparagowa 150g

PONIEDZIAŁEK – 20.07.2026r.

Knedle ze śliwkami i śmietaną 300g + maślanka 250ml

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	670	26	83	26	10	500
Obiad	870	36	105	34	13	900
Kolacja	669	27	84	25	9	550
SUMA	2209	89	272	85	32	1950

PODSUMOWANIE (33 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	72 897 kcal
Białko	2937 g
Węglowodany	8976 g
Tłuszcz	2805 g
Błonnik	1056 g
Sód	64 350 mg

ALERGENY 11-20 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

