

JADŁOSPIS – LIPIEC 2026R.
21-31.07.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, powidła, ser żółty, mozzarella, serek śmietankowy, mix wędlin, frankfurterki, jaja na miękko, twaróg półtłusty, sardynki w oleju.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek gruntowy, papryka, sałata, rukola, kalarepa, cebulka, szczypiorek, awokado)
- Płatki owsiane na mleku
- Musli z jogurtem
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, ser camembert, mix wędlin, pasztet, parówki na ciepło, śledź w śmietanie.
- Mix warzyw (sałata, szpinak, ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka, papryka, awokado, cebulka, kielki)
- Sałatka grecka
- Herbata z cytryną

WTOREK - 21.07.2026r.

Zupa szczawiowa z jajkiem i grzankami 400ml + kotlet drobiowy 150g + puree ziemniaczane 250g + kalafior gotowany 200g

ŚRODA – 22.07.2026r.

Leczo z kiełbasą 300g + pieczywo 80g

CZWARTEK – 23.07.2026r.

Krupnik 400ml + żeberka pieczone na kiszonej kapuście 350g + opiekane ziemniaki 250g

PIĄTEK – 24.07.2026r.

Knedle z truskawkami i śmietaną 300g + kefir 250ml

SOBOTA – 25.07.2026r.

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

NIEDZIELA - 26.07.2026r

Zupa warzywna 400ml + schab z pieca w sosie własnym 200g + kasza jęczmienna 80g + buraczki zasmażane 150g

PONIEDZIAŁEK – 27.07.2026r.

Zapiekanka z mięsem mielonym i warzywami (papryka, marchewka, brokuł, cebulka) 300g + kefir 250ml

WTOREK - 28.07.2026r.

Zupa kalafiorowa 400ml + pieczone udko z kurczaka 150g + ziemniaki gotowane z koperkiem 250g + sałata ze śmietaną 150g

ŚRODA – 29.07.2026r.

Spaghetti Carbonara 350g

CZWARTEK – 30.07.2026r.

Chłodnik litewski z jajkiem 400ml + klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym 250g + kasza gryczana 80g + surówka z czerwonej kapusty 150g

PIĄTEK – 31.07.2026r.

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

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	653	24	83	25	9	550
Obiad	819	36	99	31	13	1000
Kolacja	636	23	82	24	9	500
SUMA	2108	83	264	80	31	2050

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	67 456 kcal
Białko	2656 g
Węglowodany	8448 g
Tłuszcz	2560 g
Błonnik	992 g
Sód	65 600 mg

ALERGENY 21-31 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