

JADŁOSPIS – SIERPIEŃ 2026R.
1-10.08.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, mozzarella, serek śmietankowy, mix wędlin, parówki na ciepło, twarożek ze szczypiorkiem, jajecznica, śledź w śmietanie.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek kiszony, papryka, sałata, roszponka, kalarepa, cebulka, szczypiorek, kielki, guacamole)
- Płatki owsiane na mleku
- Ryż na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, ser camembert, mix wędlin, kaszanka na ciepło, pasta jajeczna.
- Mix warzyw (sałata, roszponka, ogórek małosolny, pomidor, rzodkiewka, papryka, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Sałatka z kozim serem
- Tosty z mozzarellą i suszonymi pomidorami
- Herbata z cytryną

SOBOTA - 1.08.2026r.

Kapuśniak z młodej kapusty 400ml + kotlet schabowy 150g + ziemniaki gotowane 250g + kalafior gotowany 200g

NIEDZIELA – 2.08.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + klopsiki wieprzowe w sosie koperkowym 250g + kasza pęczak 150g + fasolka szparagowa 150g

PONIEDZIAŁEK – 3.08.2026r.

Potrawka z kurczaka z warzywami 200g + ryż 80g + kefir 250ml

WTOREK – 4.08.2026r.

Chłodnik litewski z jajkiem 400ml + wątróbka z jabłkiem i cebulką 200g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z kiszonego ogórka i cebulki 150g

ŚRODA – 5.08.2026r.

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

CZWARTEK - 6.08.2026r

Zupa ogórkowa 400ml + gulasz wieprzowy 200g + puree ziemniaczane 250g + surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka 150g

PIĄTEK – 7.08.2026r.

Dorsz pieczony z warzywami 200g + opiekane ziemniaki 250g + surówka z białej kapusty 150g + kefir 250ml

SOBOTA - 8.08.2026r.

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

NIEDZIELA – 9.08.2026r.

Zupa pieczarkowa 400ml + kotlet mielony 150g + ziemniaki gotowane 250g + marchewka gotowana z groszkiem 150g

PONIEDZIAŁEK – 10.08.2026r.

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

Średnia dobowo dla 1 osoby

ŚREDNIA DOBOWA WARTOŚĆ ODŻYWCZA JADŁOSPISU

Posiłek	Wartość energetyczna (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)	Błonnik pokarmowy (g)	Sód (mg)
Śniadanie	673	26	86	25	9	600
Obiad	894	38	109	34	17	1000
Kolacja	648	25	83	24	9	600
SUMA	2215	89	278	83	35	2200

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	70 880 kcal
Białko	2848 g
Węglowodany	8896 g
Tłuszcz	2656 g
Błonnik	1120 g
Sód	70 400 mg

ALERGENY 1-10 SIERPIEŃ 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