

JADŁOSPIS – SIERPIEŃ 2026R.
11-20.08.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, dżem, ser żółty, serek śmietankowy, ser gorgonzola, mix wędlin, pasztet drobiowy, pasta jajeczna.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek małosolny, papryka, sałata, rukola, rzodkiewka, cebulka, szczypiorek, awokado)
- Płatki orkiszowe na mleku
- Budyń na mleku
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, ser żółty, ser mozzarella, serek śmietankowy, mix wędlin, hummus, frankfurterki na ciepło, jaja na twardo.
- Mix warzyw (sałata, rukola, ogórek kiszony, pomidor, rzodkiewka, kalarepa, guacamole, szczypiorek, kielki)
- Sałatka grecka
- Śledź z żurawiną
- Herbata z cytryną

WTOREK - 11.08.2026r.

Zupa kalafiorowa 400ml + kotlet drobiowy 150g + ziemniaki gotowane 250g + mizeria 150g

ŚRODA – 12.08.2026r.

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

CZWARTEK – 13.08.2026r.

Zupa krem z pomidorów z grzankami 400ml + gulasz z indyka 200g + kasza gryczana 150g
+ surówka z kapusty pekińskiej 150g

PIĄTEK – 14.08.2026r.

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

SOBOTA – 15.08.2026r.

Zalewajka 400ml + zrazy z boczkiem i ogórkiem kiszonym 200g + kasza jęczmienna 150g + buraczki zasmażane 150g

NIEDZIELA - 16.08.2026r

Rosół z makaronem 400ml + gołąbki w sosie pomidorowym 300g + ziemniaki gotowane 250g + kiszony ogórek 100g

PONIEDZIAŁEK – 17.08.2026r.

Makaron z białym serem, śmietaną i borówkami 450g + maślanka 250ml

WTOREK - 18.08.2026r.

Zupa jarzynowa 400ml + sztuka mięsa w sosie pieczeniowym 150g + pure ziemniaczane 250g + fasolka szparagowa 150g

ŚRODA – 19.08.2026r.

Spaghetti Bolognese 350g

CZWARTEK – 20.08.2026r.

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

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	25	84	24	10	550
Obiad	836	34	103	32	14	900
Kolacja	627	24	81	23	9	550
SUMA	2115	83	268	79	33	2000

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	67 680 kcal
Białko	2656 g
Węglowodany	8576 g
Tłuszcz	2528 g
Błonnik	1056 g
Sód	64 000 mg

ALERGENY 11-20 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