

JADŁOSPIS – SIERPIEŃ 2026R.
21-31.08.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne) masło, ser żółty, mozzarella, ser camembert, mix wędlin, frankfurterki na ciepło, twaróg półtłusty, jaja na twardo, pasta z tuńczyka.
- Mix warzyw (pomidor, ogórek gruntowy, papryka, sałata, roszponka, kalarepa, cebulka, kielki, guacamole)
- Płatki owsiane na mleku
- Musli z jogurtem
- Herbata z cytryną

KOLACJE (ROTACYJNE)

- Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, serek śmietankowy, ser gorgonzola, mix wędlin, pasztet, parówki na ciepło, pasta jajeczna.
- Mix warzyw (sałata, ogórek małosolny, pomidor, kalarepa, papryka, awokado, cebulka, szczypiorek)
- Tosty z szynką i serem
- Szprotki w pomidorach
- Herbata z cytryną

PIĄTEK - 21.08.2026r.

Kotlet rybny 150g + ziemniaki gotowane 250g + surówka z kiszonej kapusty 150g + kefir 250ml

SOBOTA – 22.08.2026r.

Zupa gulaszowa 400ml + pieczywo 80g

NIEDZIELA – 23.08.2026r.

Botwinka 400ml + pieczone udko z kurczaka 150g + pure ziemniaczane 250g + sałata ze śmietaną 150g

PONIEDZIAŁEK – 24.08.2026r.

Risotto z kurczakiem i warzywami 300g

WTOREK – 25.08.2026r.

Krupnik 400ml + łopatka wieprzowa w sosie chrzanowym 150g + kasza pęczak 150g + surówka z buraka, cebulki i jabłka 150g

ŚRODA - 26.08.2026r

Spaghetti Carbonara 350g

CZWARTEK – 27.08.2026r.

Zupa z soczewicy 400ml + kotlet schabowy 150g + ziemniaki gotowane 250g + kalafior gotowany 200g

PIĄTEK - 28.08.2026r.

Zupa marchewkowa 400ml + naleśniki z białym serem i śmietaną 300g

SOBOTA – 29.08.2026r.

Placek po węgiersku 400g + surówka z kiszzonego ogórka i cebulki 150g + maślanka 250ml

NIEDZIELA – 30.08.2026r.

Rosół z makaronem 400ml + grillowana karkówka 150g + opiekane ziemniaki 250g + surówka z marchewki i jabłka 150g

PONIEDZIAŁEK – 31.08.2026r.

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	665	24	86	25	9	500
Obiad	853	35	104	33	15	950
Kolacja	662	25	82	26	10	600
SUMA	2180	84	272	84	34	2050

PODSUMOWANIE (32 OSÓBY / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	69 760 kcal
Białko	2688 g
Węglowodany	8704 g
Tłuszcz	2688 g
Błonnik	1088 g
Sód	65 600 mg

ALERGENY 21-31 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