JADŁOSPIS - 18.11 - 30.11.2026

ŚNIADANIA (ROTACYJNE)

Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, mozzarella, mix wędlin, parówki, pasztet wieprzowy, paprykarz, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, serek wiejski, jaja na twardo, jajecznica z boczkiem i cebulką.

Mix warzyw (pomidor, ogórek zielony, ogórek kiszony, papryka, awokado, sałata, cebulka, szczypiorek).

Płatki orkiszowe na mleku, ryż na mleku, kasza manna.

Herbata z cytryną.

KOLACJE (ROTACYJNE)

Pieczywo mieszane (razowe, pszenne), masło, dżem, ser żółty, mozzarella, twarożek grani, mix wędlin, hummus, jaja na twardo, parówki na ciepło, pasztet drobiowy, paprykarz, śledzie w oleju.

Mix warzyw (pomidor, ogórek zielony, ogórek kiszony, papryka, awokado, sałata, cebulka, szczypiorek).

Sałatka z tuńczykiem, sałatka makaronowa.

Herbata z cytryną.

PODWIECZORKI (ROTACYJNE)

Tosty francuskie, racuchy z jabłkiem, budyń czekoladowy, gofry, ciasto dyniowe/drożdżowe, jabłecznik, kisiel, galaretka.

ŚRODA 18.11

Wątróbka z jabłkiem i cebulką 200g, ziemniaki gotowane 250g, surówka z kiszonej kapusty i marchwi 150g, kefir 250ml

CZWARTEK 19.11

Spaghetti Bolognese 550g

PIĄTEK 20.11

Jajka sadzone 150g, pure ziemniaczane 250g, surówka z czerwonej kapusty, marchewki i jabłka150g, kefir 250ml

SOBOTA 21.11
Potrawka z kurczaka z warzywami 300g, ryż 200g, kompot 250ml

NIEDZIELA 22.11
Rosół z makaronem 400ml, kotlet schabowy 200g, kopytka 200g, buraczki zasmażane 150g, kompot 250ml

PONIEDZIAŁEK 23.11
Zupa pomidorowa 400ml, naleśniki ze szpinakiem i twarogiem/ z dżemem 300g, kefir 250ml

WTOREK 24.11
Łopatka wieprzowa w sosie chrzanowym 150g, kasza gryczana 150g, mizeria 150g, kompot 250ml

ŚRODA 25.11
Zupa warzywna 400g, tortilla po meksykańsku 150g, kompot 250ml

CZWARTEK 26.11
Zupa marchewkowa 400ml, gołąbki bez zawijania w sosie pomidorowym 300g, kasza jęczmienna 150g, ogórek kiszony 100g, kompot 250ml

PIĄTEK 27.11

Zupa grochowa 400ml, kluski leniwe z serem i cynamonem 250g, kefir 250ml

SOBOTA 28.11
Domowa pizza z salami i szynką 350g, sałatka Caprese 150g, kompot 250ml

NIEDZIELA 29.11
Rosół z makaronem 400g, pieczona pierś z kurczaka 150g, ziemniaki gotowane 150g, surówka z kiszonego ogórka i cebulki 150g, kompot 250ml

PONIEDZIAŁEK 30.11

Placek po Węgiersku 400g, maślanka 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	657	29	61	33	8	700
Obiad	861	36	96	37	13	850
Podwieczorek	228	9	30	8	3	150
Kolacja	645	35	61	29	8	750
SUMA	**2391**	**109**	**248**	**107**	**32**	**2450**

PODSUMOWANIE (47 OSÓB / 1 DZIEŃ)

Parametr	Wartość
Energia	112 377 kcal
Białko	5123 g
Węglowodany	11656 g
Tłuszcz	5029 g
Błonnik	1504 g
Sód	115 150 mg

ALERGENY 18.11 – 30.11.2026

- Mleko krowie i produkty mleczne
- Jaja kurze
- Ryby
- Pszenica oraz inne zboża zawierające gluten
- Seler
- Gorczyca
- Soja
- Orzeszki ziemne oraz inne orzechy
- Sezam
- Łubin