AKTUALNY JADŁOSPIS

8–17 listopada 2026 r.

Posiłki rotacyjne

Poniższe propozycje śniadań, podwieczorków i kolacji są stosowane rotacyjnie; nie przypisano ich do poszczególnych dni.

ŚNIADANIA – PIECZYWO I DODATKI

Pieczywo mieszane (razowe/pszenne), masło, dżem, ser żółty, mozzarella, mix wędlin, parówki, pasztet, paprykarz, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, serek wiejski, pasta z makreli, jajecznica na maśle.

ŚNIADANIA – WARZYWA, DANIA MLECZNE I NAPÓJ

Mix warzyw (pomidor, ogórek zielony, ogórek kiszony, papryka, awokado, sałata, cebulka, szczypiorek).
Płatki owsiane na mleku, zacierki na mleku, kasza manna.
Herbata z cytryną.

PODWIECZORKI

Tosty francuskie, racuchy z jabłkiem, budyń waniliowy, gofry, ciasto dyniowe/drożdżowe, sernik, kisiel, galaretka.

KOLACJE – PIECZYWO I DODATKI

Pieczywo mieszane (razowe, pszenne), masło, dżem, ser żółty, mix wędlin, hummus, jaja na miękko, frankfurterki na ciepło, pasztet drobiowy, śledzie w śmietanie.

KOLACJE – WARZYWA, SAŁATKI I NAPÓJ

Mix warzyw (pomidor, ogórek zielony, ogórek kiszony, papryka, awokado, sałata, cebulka, szczypiorek).
Sałatka grecka, sałatka gyros.
Herbata z cytryną.

Kębliny STOWARZYSZENIE monar

OBIADY – PLAN DZIENNY

8–17 listopada 2026 r.

Niedziela, 08.11.2026

Rosół z makaronem 400 ml, kotlet drobiowy 150 g, ziemniaki gotowane 250 g, marchewka gotowana z groszkiem 150 g, kompot 250 ml

Poniedziałek, 09.11.2026

Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml, naleśniki z twarogiem, cynamonem i śmietaną 300 g, kompot 250 ml

Wtorek, 10.11.2026

Fasolka po bretońsku, kefir 250 ml

Środa, 11.11.2026

Zupa warzywna 400 ml, risotto z kurczakiem i warzywami 300 g, kompot 250 ml

Czwartek, 12.11.2026

Placek po węgiersku 400 g, surówka z kiszonego ogórka i cebulki 150 g, kompot 250 ml

Piątek, 13.11.2026

Dorsz pieczony z warzywami 200 g, pure ziemniaczane 200 g, surówka z kiszonej kapusty 150 g, kompot 250 ml

Sobota, 14.11.2026

Spaghetti Carbonara 350 g, kompot 250 ml

Niedziela, 15.11.2026

Rosół z makaronem 400 g, karkówka pieczona w sosie 150 g, kasza gryczana 150 g, surówka z buraka, cebulki i jabłka 150 g, kompot 250 ml

Poniedziałek, 16.11.2026

Domowa pizza z salami i mozzarellą 350 g, sałatka wiosenna 150 g, kompot 250 ml

Wtorek, 17.11.2026

Penne z kurczakiem i warzywami 350 g, kefir 250 ml

WARTOŚCI ODŻYWCZE I ALERGENY

Dane dla okresu 08.11–17.11.2026 r.

Średnia dobowa wartość odżywcza – 1 osoba

Posiłek	Energia (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)	Błonnik (g)	Sód (mg)
Śniadanie	682	27	85	26	9	600
Obiad	843	35	97	35	14	950
Podwieczorek	209	7	34	5	3	150
Kolacja	648	26	82	24	8	550
SUMA	**2382**	**95**	**298**	**90**	**34**	**2250**

Podsumowanie dla 47 osób – 1 dzień

Parametr	Wartość
Energia	111 954 kcal
Białko	4 465 g
Węglowodany	14 006 g
Tłuszcz	4 230 g
Błonnik	1 598 g
Sód	105 750 mg

Alergeny – 08.11–17.11.2026

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