Kębliny STOWARZYSZENIE monar

AKTUALNY JADŁOSPIS

29 października – 7 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, jaja na twardo, mix wędlin, parówki, pasztet, paprykarz, twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką, serek wiejski, pasta jajeczna, jajecznica z boczkiem i cebulą.

ŚNIADANIA – WARZYWA, DANIA MLECZNE I NAPÓJ

Mix warzyw: pomidor, ogórek zielony, ogórek kiszony, papryka, sałata, cebulka, szczypiorek.
Płatki na mleku, kasza manna, zupa mleczna.
Herbata z cytryną.

PODWIECZORKI

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

KOLACJE – PIECZYWO I DODATKI

Pieczywo mieszane (razowe, pszenne), masło, dżem, ser żółty, mix wędlin, jaja na twardo, kaszanka na ciepło, parówki na ciepło, paprykarz, pasztet.

KOLACJE – WARZYWA, SAŁATKI I NAPÓJ

Mix warzyw: pomidor, ogórek zielony, ogórek kiszony, papryka, sałata, cebulka, szczypiorek.
Sałatka makaronowa, sałatka z tuńczykiem.
Herbata z cytryną.

Kębliny STOWARZYSZENIE monar

OBIADY – PLAN DZIENNY

29 października – 7 listopada 2026 r.

Czwartek, 29.10.2026

Makaron z kurczakiem i sosem pieczarkowym – 350 g; kompot – 250 ml.

Piątek, 30.10.2026

Zupa ogórkowa – 400 ml; gulasz wieprzowy – 200 g; kasza jęczmienna – 150 g; sałatka szwedzka – 150 g; kompot – 250 ml.

Sobota, 31.10.2026

Tortilla z kurczakiem i warzywami, sosem czosnkowym i ketchupem – 300 g; kompot – 250 ml.

Niedziela, 01.11.2026

Rosół z makaronem – 400 ml; kotlet schabowy – 150 g; ziemniaki gotowane – 250 g; surówka wiosenna – 150 g; kompot – 250 ml.

Poniedziałek, 02.11.2026

Zupa pomidorowa – 400 ml; kluski leniwe z cukrem i cynamonem – 300 g; kompot – 250 ml.

Wtorek, 03.11.2026

Polędwiczki z kurczaka – 150 g; frytki z pieca – 150 g; sałatka szwedzka – 150 g; kompot – 250 ml.

Środa, 04.11.2026

Karkówka pieczona z ziemniakami i warzywami – 400 g; mizeria – 150 g; kompot – 250 ml.

Czwartek, 05.11.2026

Kotlet mielony – 150 g; purée ziemniaczane – 200 g; buraczki zasmażane – 150 g; kompot – 250 ml.

Piątek, 06.11.2026

Jajka sadzone – 150 g; ziemniaki gotowane – 250 g; surówka z kapusty kiszonej – 150 g; kompot – 250 ml.

Sobota, 07.11.2026

Spaghetti Bolognese – 350 g; kompot – 250 ml.

WARTOŚCI ODŻYWCZE I ALERGENY

Dane dla okresu 29.10–07.11.2026 r.

Średnia dobowa wartość odżywcza – 1 osoba

Posiłek	Energia (kcal)	Białko (g)	Węglowodany (g)	Tłuszcz (g)	Błonnik (g)	Sód (mg)
Śniadanie	686	27	86	26	10	600
Obiad	834	37	95	34	16	950
Podwieczorek	202	5	32	6	2	150
Kolacja	639	25	83	23	9	600
SUMA	2361	91	295	88	37	2300

Podsumowanie dla 47 osób – 1 dzień

Parametr	Wartość
Energia	110 967 kcal
Białko	4 277 g
Węglowodany	13 865 g
Tłuszcz	4 136 g
Błonnik	1 739 g
Sód	108 100 mg

Alergeny – 29.10–07.11.2026

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