

JADŁOSPIS

OBIAD

KOLACJA

ŚNIADANIE

PONIEDZIAŁEK 28.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SALCESON 50g
PAPRYKA KONSERWOWA 40g
KAWA INKA 200ml 6,2

ZUPA KAPUŚNIAK Z ZIEMNIAKAMI 500ml 1,2,6
KASZOTTO ZMIĘSEM DROBIOWYM 300g 2,6
I WARZYWAMI BLANSZOW
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIEKKA 20g 6
PASTA JAJECZNA Z SEREM EDAM 100g 6
JABŁKO 100g
HERBATA 200ml 2065kcal

WTOREK 29.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
POLEDWICA SOPOCKA 50g
BURACZKI Z CHRZANEM 50g
HERBATA 200,ml

ZUPA RYŻOWA Z PIETRUSZKĄ 500ml 1,2
ZIEMNIAKI Z KOPREM 250g 6
ROLADKA Z KURCZAKA Z SEREM 100g 2,3,6
SUR Z KAPUSTY BIAŁEJ 100g
KOMPOT WIELOOWOC 200,ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
TWAROŻEK Z JOGURTEM 100g 6
RZODKIEWKA 30g
HERBATA 200ml 2119kcal

ŚRODA 30.07.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
ŚLEDZ W ŚMIETANIE Z 4,6
CEBULKĄ
SEREK TOPIONY 17,5g 6
KAKAO 200ml 6

ZUPA MEKSYKAŃSKA Z ZIEMNIAKAMI 500ml 1,2,
NALEŚNIKI Z SEREM 250g 2,3,6
POLEWA JOGURTOWO OWOCOWA 100g 6

KOMPOT WIELOOWC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
KIEŁBASA ŻYWIECKA 50g
KORNISZON 50g
HERBATA 200ml 2053kcal

CZWARTEK 31.08.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SER ŻÓŁTY GOUDA 50g 6
JAJKO 1/2 SZT 3
SAŁATA ZIELONA 30g
HERBATA 200ml

ZUPA FASOLOWA Z ZIEMNIAKAMI 500ml 1,6
ZIEMNIAKI z KOPREM 250g 6
KOTLET MIELONY PIECZONY 100g 2,3,6,
SURÓWKA Z OGÓRKÓW KISZONYCH 100g 8
KOMPOT WIELOOWC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
PASZTET DROBIOWY 60g 2
SAŁATKA Z POMIDORÓW
Z JOGURTEM 100g 6
HERBATA 200ml 2104kcal

PIĄTEK 01.08.25

PIECZYWO MIESZANE 100g2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
JAJECZNICA Z CEBULKĄ 100g 3
SZPINAK 30g
KAWA INKA 200ml 6,2
MIÓD 10g

ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM ZABI 500ml1,2,6
ZIEMNIAKI Z KOPREM 250g 6
RYBA PANIEROWANA 100g 2,3,4
SOS GRECKI 100g
KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g6
DZEM NISKOSŁODZONY 100g
JOGURT OWOCOWY 150g 6
HERBATA 200ml 2242kcal

SOBOTA 02.08.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
SZYNKA DROBIOWA 50g
SAŁATKA Z PATISONA 40g
HERBATA 200ml

ZUPA BARSZCZ CZERWONY 500ml 1,
KROKIET Z MIESEM 120g 2,3
, KROKIET KAP.GRZYB 120g 2,3
JABŁKO 100g

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
KIEŁBASA KRAKOWSKA 50g
FASOLKA SZPARAGOWA Z BUŁKĄ 50g 2,6
HERBATA 200ml 2034kcal

NIEDZIELA 03.08.25

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g6
PARÓWKI DROBIOWE 100g
SAŁATKA SZWIECKA 50g
KAWA INKA 200ml6,2
PĄCZEK 80g 2,3,6

ZUPA ROSÓL Z MAKARONEM 500ml 1,2
ZIEMNIAKI Z KOPREM 250g 6
KOTLET POŻARSKI 100g 2,3,6
MIX WARZYW NA PARZE Z MASŁEM100g 6

KOMPOT WIELOOWOC 200ml

PIECZYWO MIESZANE 100g 2
MARGARYNA MIĘKKA 20g 6
PRZYSMAK ŚNIADANIOWY 50g
PAPRYKA 50g
HERBATA 200ml 2205 kcal

Składnik Średnia dzienna wartość

Energia (kcal) 2117 kcal

Białko 87 g

Tłuszcze 98 g

• w tym nasycone 29 g

Węglowodany 225 g

• w tym cukry 52 g

Błonnik 26 g

Sól 4,5g

Sód 2800 mg

Potas	3100 mg
Magnez	320 mg