JADŁOSPIS 4-DNIOWY – SZACUNKOWE WARTOŚCI ODŻYWCZE

2–5 listopada 2026 | Zupy: 300 ml | Dania główne: ok. 350–450 g z założonymi dodatkami. Szacunki dla jednej porcji.

Podsumowanie wybranych zestawów obiadowych

Dzień / zestaw	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg
Poniedziałek: Krem z soczewicy z kolendrą i cytryną + Kurczak tikka masala	945	56	99	16	35	14	17	1980
Wtorek: Krem pomidorowy na ostro z fetą i kolorowym pieprzem + Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem i suszonymi pomidorami	890	56	70	18	41	17	9	1970
Środa: Bulion drobiowy z ziołowymi kluseczkami + Piccata drobiowa w sosie maślanym z cytryną, pietruszką i kaparami	875	57	73	8	37	15	6	2140
Czwartek: Boczniakowa z ciecierzycą + Schab pieczony w sosie jabłkowo-musztardowym	910	56	88	20	37	11	15	1950

PONIEDZIAŁEK

Rodzaj / potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Krem z soczewicy z kolendrą i cytryną	gotowanie, miksowanie	255	13	34	5	8	1	11	780	9
Zupa: Pieczarkowa z makaronem	gotowanie	225	7	30	5	9	4	3	800	1,7,9
Główne: Schab po cygańsku	pieczenie, duszenie	680	43	58	11	29	9	6	1180	9,10*
Główne: Tagliatelle z polędwiczką wieprzową i oliwą truflową	gotowanie, smażenie	720	41	78	5	27	9	5	980	1,7*
Główne: Kurczak tikka masala	duszenie	690	43	65	11	27	13	6	1200	7
Wege: Kluski leniwe z serem	gotowanie	580	29	79	13	16	9	3	570	1,3,7
Wege: Camembert panierowany z żurawiną	panierowanie, smażenie	720	28	62	23	40	20	4	1050	1,3,7

WTOREK

Rodzaj / potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Kwaśnica z ziemniakami	gotowanie	270	10	31	4	12	4	5	1200	9*
Zupa: Krem pomidorowy na ostro z fetą i kolorowym pieprzem	gotowanie, miksowanie	240	8	24	10	13	7	4	870	7,9*
Główne: Filet z kurczaka faszerowany szpinakiem i suszonymi pomidorami	pieczenie	650	48	46	8	28	10	5	1100	7*
Główne: Quiche lorraine z boczkiem i czerwoną cebulą	pieczenie	740	29	55	8	45	22	4	1300	1,3,7
Główne: Roladka wieprzowa z ogórkiem kiszonym i musztardą w sosie pieczeniowym	pieczenie, duszenie	690	44	50	7	32	11	5	1350	1*,9*,10

Rodzaj / potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Wege: Kluski śląskie w sosie oliwkowym	gotowanie, duszenie	570	13	86	5	19	5	6	850	3*
Wege: Makaron soba z tofu i warzywami w sosie teriyaki	gotowanie, smażenie	620	27	84	15	18	3	8	1400	1,6,11*

ŚRODA

Rodzaj / potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Krem z pora z chipsami ziemniaczanymi	gotowanie, miksowanie, pieczenie	250	6	31	6	12	5	4	760	7,9
Zupa: Bulion drobiowy z ziołowymi kluseczkami	gotowanie	205	11	25	3	7	2	2	940	1,3,9
Główne: Kotlet de volaille	panierowanie, smażenie	780	46	55	4	41	17	4	1100	1,3,7
Główne: Piccata drobiowa w sosie maślanym z cytryną, pietruszką i kaparami	smażenie, duszenie	670	46	48	5	30	13	4	1200	1*,3*,7
Główne: Podudzia tandoori	marynowanie, pieczenie	700	44	57	7	31	10	5	1150	7
Wege: Krokiety ruskie z sosem ziołowym	gotowanie, panierowanie, smażenie	680	24	79	7	29	11	5	1030	1,3,7
Wege: Strogonow pieczarkowy z kaszą	duszenie, gotowanie	570	17	78	9	20	8	9	900	1*,7

CZWARTEK

Rodzaj / potrawa	Obróbka	kcal	Białko g	Węgl. g	Cukry g	Tłuszcz g	Nasyc. g	Błonnik g	Sód mg	Alergeny
Zupa: Boczniakowa z ciecierzycą	gotowanie	260	12	34	6	9	2	10	800	9
Zupa: Szpinakowa	gotowanie	195	7	22	4	9	4	5	760	7,9
Główne: Naleśniki meksykańskie z salsą	smażenie, zapiekanie	710	29	83	12	29	10	9	1120	1,3,7*
Główne: Schab pieczony w sosie jabłkowo-musztardowym	pieczenie, duszenie	650	44	54	14	28	9	5	1150	7*,10
Główne: Tortilla z kurczakiem, boczkiem i warzywami	grillowanie, smażenie	720	42	65	9	33	11	7	1450	1,3*,7*
Wege: Tarta wegetariańska	pieczenie	680	23	59	8	39	17	6	970	1,3,7
Wege: Penne primavera	gotowanie, duszenie	570	18	83	11	17	5	9	780	1,7*

LEGENDA I INFORMACJE O SZACUNKACH

Alergeny: 1 gluten; 2 skorupiaki; 3 jaja; 4 ryby; 5 orzeszki ziemne; 6 soja; 7 mleko; 8 orzechy; 9 seler; 10 gorczyca; 11 sezam; 12 siarczyny; 13 łubin; 14 mięczaki.

* Alergen zależny od konkretnej receptury lub półproduktu. Oznaczenia są wstępne: przed oficjalnym udostępnieniem należy zweryfikować wszystkie alergeny na podstawie etykiet i kart technologicznych.

Wartości energetyczne i odżywcze mają charakter orientacyjny. Bez gramatur i receptur nie są zweryfikowaną deklaracją żywieniową. Ilości tłuszczu, soli, sosów, dodatków oraz sposób smażenia mogą znacząco zmieniać wyniki.

Sumy w pierwszej tabeli dotyczą wyłącznie wybranej zupy i jednego dania głównego. Nie są dobowymi sumami pełnej diety.

W daniach wegetariańskich założono brak mięsa i ryb, również w bulionach i sosach. Należy sprawdzić skład makaronu soba, sosu teriyaki, serów i półproduktów.