

JADŁOSPIS

30.09-04.10.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Błaszczak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajecznica, szynka, odrobina witamin: szczypiorek (1,3,7)	Krem ziemniaczano-cebulowy (1,9)	Makaron penne z sosem śmietanowo-pieczarkowym z kurczakiem, woda (1,3,7)	Bułka pszenna z masłem i pomidorem, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 20g T:18g W:35g	199 kcal B:5g T:7g W:45g	340 kcal B:26g T:20g W:42g	195 kcal B:8g T:6g W:22g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, sałatka jarzynowa, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,3,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem (1,9)	Pieczone udko z kurczaka, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (7)	Sok warzywno-owocowy, biszkopty (1,3,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 15g T:17g W:43g	212 kcal B:5g T:6g W:42g	359 kcal B:25g T:14g W:34g	198 kcal B:8g T:4g W:24g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,7)	Rosół z makaronem, (1,3,9)	Filet w sosie słodko-kwaśnym, ryż gotowany, surówka colesław, woda (1,7)	Sernik na zimno, kompot (1,3,7)
Wartości odżywcze	320 kcal B: 18g T:15g W:38g	235 kcal B:6g T:8g W:42g	337 kcal B:22g T:15g W:39g	200 kcal B:6g T:4g W:22g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser żółty, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa groszkowa (1,9)	Gulasz, kasza pęczak, tarte buraczki, woda (1,3,7)	Bułka mleczna z masłem, dżem/powidła, herbata cytrynowa (1,7)
Wartości odżywcze	343 kcal B: 14g T:17g W:34g	190 kcal B:7g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Piątek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, serek wiejski dżem/powidła, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,7)	Krem brokułowy z makaronem (1,3,9)	Pierogi leniwe z masłem, cukrem i jabłkiem prażonym, woda (1,3,7)	Jogurt z płatkami kukurydzianymi, owoc, woda z miętą (1,7)
Wartości odżywcze	282 kcal B: 21g T:15g W:32g	207 kcal B:5g T:4g W:43g	332 kcal B:15g T:16g W:35g	195 kcal B:10g T:5g W:22g

JADŁOSPIS

07-11.10.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, parówka z ketchupem, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Grahamka z masłem, owoc, herbata z czarnej porzeczki (1,7)
Wartości odżywcze	289 kcal B: 12g T:18g W:34g	201 kcal B:4g T:5g W:40g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	192 kcal B:3g T:7g W:30g
Wtorek	Herbata cytrynowa, płatki kukurydziane/ owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka drobiowa odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa pomidorowa z ryżem (1,9)	Schab pieczony w sosie własnym, kluski śląskie, buraczki, woda (1,7)	Chrupki kukurydziane, owoc, woda z cytryną (-)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 14g T:12g W:33g	210 kcal B:4g T:7g W:39g	350 kcal B:25g T:20g W:35g	176 kcal B:2g T:2g W:33g
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser żółty, szynka, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki, (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej (1,9)	Filet panierowany, ziemniaki puree, surówka z marchewki, woda (1,3,7)	½ drożdżówki z owocem herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	305 kcal B: 15g T:15g W:36g	185 kcal B:5g T:4g W:35g	328 kcal B:25g T:17g W:40g	203 kcal B:3g T:6g W:28g
Czwartek	Herbata malinowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, szynka wieprzowa, odrobina witamin: pomidor, szpinak (1,7)	Krem marchewkowy (1,9)	Pulpet drobiowy w sosie pomidorowym, ryż gotowany, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Maślanka owocowa, biszkopty (1,3,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 14g T:12g W:35g	204 kcal B:3g T:5g W:35g	324 kcal B:22g T:19g W:39g	190 kcal B:7g T:5g W:25g
Piątek	Kakao, bułka pszenna, masło, pasta rybna, ser żółty, odrobina witamin: ogórek zielony (1,3,4,7)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (1,9)	Gzik, ziemniaki z koperkiem, fasolka gotowana, woda (1,7)	Wafle ryżowe z serem, owoc, herbata miętowa (7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	222 kcal B:6g T:6g W:42g	355 kcal B:26g T:15g W:33g	205 kcal B:5g T:5g W:32g

JADŁOSPIS

14-18.10.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata z cytryną, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajko gotowane szynka drobiowa, odrobina witamin: roszponka (1,3,7)	Zupa ziemniaczana z boczkiem (1,9)	Makaron fusilli w sosie śmietanowym z pomidorem, kurczakiem i szpinakiem, woda (1,3,7)	Mix owoców, pieczywo typu wasa, herbata owocowa (1)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 21g T:14g W:35g	234 kcal B:3g T:7g W:42g	350 kcal B:17g T:20g W:44g	185 kcal B:3g T:3g W:33g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, ser żółty, odrobina witamin: pomidor (1,3,7,9)	Krem pieczarkowy z makaronem (1,3,9)	Udko pieczone w sosie, kasza bulgur gotowana, surówka z selera z brzoskwinia, woda (1,7)	Letnia kanapka komponowana samodzielnie: chleb orkiszowy, masło, ogórek zielony, sałata, pomidor woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:16g W:37g	214 kcal B:2g T:6g W:39g	330 kcal B:23g T:17g W:43g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Środa	Herbata miętowa, płatki kukurydziane/ owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, odrobina witamin: szpinak (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Kotlet mielony, ziemniaki puree, surówka colesław z modrej kapusty, woda (1,3,7)	Szarlotka, herbata miętowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	277 kcal B: 20g T:14g W:38g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	349 kcal B:22g T:20g W:36g	205 kcal B:4g T:6g W:28g
Czwartek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser grani, pasta jajeczna, odrobina witamin: ogórek zielony (1,3,7)	Krem brokułowo- kalafiorowy z makaronem (1,9)	Filet z kurczaka pieczony, ziemniaki puree, groszek z marchewką gotowany, woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, herbata malinowa (1,7)
Wartości odżywcze	310 kcal B: 25g T:15g W:33g	241 kcal B:4g T:3g W:37g	365 kcal B:21g T:20g W:35g	213 kcal B:7g T:4g W:29g
Piątek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser żółty, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,3,7)	Zupa grochowa (1,9)	Naleśniki z serem i jabłkiem prażonym, woda (1,3,7)	Bułka pszenna z masłem, owoc, herbata cytrynowa (1,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 14g T:19g W:36g	210 kcal B:4g T:6g W:32g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:5g T:6g W:31g

JADŁOSPIS

21-25.10.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, parówka, ketchup, ser twarogowy, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Makaron farfalle z cukinią i pomidorami, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, wafle ryżowe (-)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 16g T:18g W:33g	204 kcal B:6g T:4g W:35g	303 kcal B:14g T:21g W:44g	198 kcal B:3g T:3g W:39g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka/salami, sałatka makaronowa z brokułem, odrobina witamin: sałata (1,3,7)	Krupnik (1,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z pora, woda (1,3,7)	Rogal z masłem, dżem, herbata miętowa (1,7)
Wartości odżywcze	321 kcal B:15g T:17g W:43g	208 kcal B:3g T:5g W:35g	335 kcal B:21g T:23g W:33g	190 kcal B:3g T:8g W:32g
Środa	Herbata owocowa, Płatki kukurydziane/ owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka drobiowa, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Filet pieczony, ziemniaki puree, surówka colesław z modrej kapusty woda (1,3,7)	Biszkopt z cukrem pudrem, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	275 kcal B: 16g T:17g W:42g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	333 kcal B:24g T:21g W:35g	200 kcal B:7g T:7g W:25g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Barszcz z makaronem (1,3,7,9)	Leczo z ryżem gotowanym, woda (1)	Mix owoców, herbata (1,7)
Wartości odżywcze	328 kcal B:18g T:17g W:38g	215 kcal B:4g T:5g W:42g	332 kcal B:20g T:16g W:41g	150 kcal B:1g T:1g W:30g
Piątek	Herbata cytrynowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser grani, dżem, odrobina witamin: papryka (1,7)	Zupa warzywna (1,3)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, surówka z kapusty kwaszonej, woda (1,3,4,7)	Pancakes, sok owocowy (1,3,7)
Wartości odżywcze	274 kcal B:19g T:15g W:37g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	366 kcal B:21g T:24g W:36g	207 kcal B:4g T:7g W:33g

JADŁOSPIS

28.10-01.11.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Burażak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajecznica, szynka, odrobina witamin: szczypiorek (1,3,7)	Krem ziemniaczano-cebulowy (1,9)	Makaron penne z sosem śmietanowo-pieczarkowym z kurczakiem, woda (1,3,7)	Bułka pszenna z masłem i pomidorem, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 20g T:18g W:35g	199 kcal B:5g T:7g W:45g	340 kcal B:26g T:20g W:42g	195 kcal B:8g T:6g W:22g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, sałatka jarzynowa, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,3,7,9)	Zupa pomidorowa z ryżem (1,9)	Pieczone udko z kurczaka, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (7)	Sok warzywno-owocowy, biszkopty (1,3,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 15g T:17g W:43g	212 kcal B:5g T:6g W:42g	359 kcal B:25g T:14g W:34g	198 kcal B:8g T:4g W:24g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,7)	Rosół z makaronem, (1,3,9)	Filet w sosie słodko-kwaśnym, ryż gotowany, surówka coleslaw, woda (1,7)	Sernik na zimno, kompot (1,3,7)
Wartości odżywcze	320 kcal B: 18g T:15g W:38g	235 kcal B:6g T:8g W:42g	337 kcal B:22g T:15g W:39g	200 kcal B:6g T:4g W:22g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser żółty, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa groszkowa (1,9)	Gulasz, kasza pęczak, tarte buraczki, woda (1,3,7)	Bułka mleczna z masłem, dżem/powidła, herbata cytrynowa (1,7)
Wartości odżywcze	343 kcal B: 14g T:17g W:34g	190 kcal B:7g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Piątek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, serek wiejski dżem/powidła, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,7)	Krem brokułowy z makaronem (1,3,9)	Pierogi leniwe z masłem, cukrem i jabłkiem prażonym, woda (1,3,7)	Jogurt z płatkami kukurydzianymi, owoc, woda z miętą (1,7)
Wartości odżywcze	282 kcal B: 21g T:15g W:32g	207 kcal B:5g T:4g W:43g	332 kcal B:15g T:16g W:35g	195 kcal B:10g T:5g W:22g

Podstawowe alergeny pokarmowe (numery w nawiasach)

1. Zboża zawierające gluten
2. Skorupiaki
3. Jaja
4. Ryby
5. Orzechy ziemne
6. Soja
7. Mleko i produkty mleczne
8. Orzechy
9. Seler
10. Gorczyca
11. Sezam
12. Dwutlenek siarki
13. Łubin
14. Mięczaki

Podstawa prawna:

Rozporządzenie Ministra Zdrowia z dnia 26 lipca 2016 r. w sprawie grup środków spożywczych przeznaczonych do sprzedaży dzieciom i młodzieży w jednostkach systemu oświaty oraz wymagań, jakie muszą spełniać środki spożywcze stosowane w ramach żywienia zbiorowego dzieci i młodzieży w tych jednostkach.

Opracowanie:

Dietetyk kliniczny

mgr Marta Banaszak