

# JADŁOSPIS

04-08.11.2024

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, parówka wiedeńska, ketchup, odrobina witamin: pomidor, ogórek (1,7)	Krem brokułowy (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, chrupki kukurydziane, herbata z czarnej porzeczki (-)
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	186 kcal B:2g T:2g W:40g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, odrobina witamin: ogórek (1,7)	Zupa koperkowa (1,9)	Nuggetsy z fileta, ziemniaki puree, surówka wiosenna woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, woda (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 14g T:12g W:35g	190 kcal B:3g T:7g W:33g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	206 kcal B:7g T:4g W:26g
Środa	Herbata, płatki wielozbożowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, salami, odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej (1,9)	Kotlet mielony, ziemniaki puree, surówka z kiszanej kapusty z marchewką, woda (1,3,7)	Babka marmurkowa, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 15g T:18g W:36g	185 kcal B:5g T:4g W:35g	348 kcal B:24g T:20g W:38g	203 kcal B:3g T:6g W:28g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: pomidor ze szpinakiem (1,7)	Krem ziemniaczany z chrzanem (1,9)	Filet w sosie koperkowym, ryż gotowany, surówka colesław, woda (1,3,7)	Bułka mleczna z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 14g T:12g W:33g	213 kcal B:4g T:5g W:34g	323 kcal B:22g T:19g W:40g	192 kcal B:3g T:3g W:35g
Piątek	Herbata, bułka pszenna, masło, serek wiejski, dżem truskawkowy, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Naleśniki z serem, woda (1,3,7)	Chałka z masłem, herbata miętowa (1,7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	192 kcal B:2g T:3g W:33g

# JADŁOSPIS

11-15.11.2024

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Banaśzak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane szynka, odrobina witamin: ogórek (1,3,7)	Krem z cukinii (1,9)	Makaron farfalle z sosem śmietanowo- brokułowym i kurczakiem, woda (1,3,7)	Mix owoców, herbata owocowa (1)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 21g T:14g W:35g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	350 kcal B:17g T:20g W:44g	141 kcal B:2g T:1g W:34g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet, odrobina witamin: ogórek kiszony, pomidor (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Udko pieczone z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z modrej kapusty, woda (1,7)	Kanapka komponowana samodzielnie: chleb graham, masło, ogórek zielony, sałata, pomidor, woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:16g W:37g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	330 kcal B:23g T:17g W:43g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,7)	Krupnik (1,9)	Leczo na szynce wieprzowej, ryż gotowany, woda (1,3,7)	Murzynek, herbata miętowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	277 kcal B: 20g T:14g W:38g	208 kcal B:3g T:5g W:35g	339 kcal B:18g T:23g W:39g	205 kcal B:4g T:6g W:28g
Czwartek	Herbata, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, ser żółty, odrobina witamin: papryka (1,3,7)	Zupa z zielonego groszku (1,9)	Kotlet z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z pora, woda (1,3,7)	Rogal z dżemem, woda (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 20g T:12g W:35g	190 kcal B:7g T:5g W:35g	365 kcal B:21g T:20g W:35g	203 kcal B:2g T:3g W:38g
Piątek	Herbata owocowa, bułka grahamka, masło, serek grani, odrobina witamin: pomidor, kiełki słonecznika (1,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Pierogi leniwe z masłem, cukrem i jabłkiem prażonym, woda (1,3,7)	Koktajl owocowy, wafle ryżowe (1,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 14g T:19g W:36g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:7g T:3g W:31g

# JADŁOSPIS

18-22.11.2024

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, parówka wiedeńska, ketchup, odrobina witamin: pomidor, ogórek (1,7)	Krem z białych warzyw (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Koktajl owocowy, wafle ryżowe (1,7)
Wartości odżywcze	289 kcal B: 12g T:18g W:34g	204 kcal B:6g T:4g W:35g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	195 kcal B:7g T:3g W:31g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, odrobina witamin: ogórek (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9)	Kieszonka mięsna z pomidorem, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Mix owoców, paluszki, woda (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 14g T:12g W:35g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	335 kcal B:21g T:23g W:33g	195 kcal B:2g T:6g W:29g
Środa	Herbata, płatki wielozbożowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, salami, odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa brokułowa (1,9)	Pulpet w sosie chrzanowym, ryż gotowany, grostek z marchewką gotowany, woda (1,3,7)	Biszkopt z cukrem pudrem, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 15g T:18g W:36g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	333 kcal B:24g T:21g W:38g	200 kcal B:7g T:7g W:25g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: pomidor ze szpinakiem (1,7)	Zupa ziemniaczana z groszkiem (1,9)	Schab pieczony w sosie, kasza bulgur, buraczki, woda (1)	Chałka z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 14g T:12g W:33g	215 kcal B:4g T:5g W:42g	338 kcal B:20g T:22g W:41g	201 kcal B:3g T:6g W:25g
Piątek	Herbata, bułka pszenna, masło, serek wiejski, dżem truskawkowy, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, surówka z kapusty kwaszonej, woda (1,3,4,7)	Grissini, owoc (1,7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	366 kcal B:21g T:24g W:36g	207 kcal B:2g T:7g W:33g

# JADŁOSPIS

## 25-29.11.2024

DIETETYK  
KLINICZNY  
*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane szynka, odrobina witamin: ogórek (1,3,7)	Krem z dyni i pomidora (1,9)	Makaron penne z sosem śmietanowo- szpinakowym, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, biskopki, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 21g T:14g W:35g	193 kcal B:5g T:7g W:39g	340 kcal B:14g T:20g W:45g	195 kcal B:2g T:5g W:28g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, paszтет, odrobina witamin: ogórek kiszony, pomidor (1,3,7,9)	Rosół z makaronem, (1,3,9)	Pieczone udko z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z modrej kapusty, woda (7)	Musli z jogurtem naturalnym, woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:16g W:37g	235 kcal B:6g T:8g W:42g	359 kcal B:25g T:14g W:34g	206 kcal B:7g T:4g W:26g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Siekany filet w sosie koperkowo- kalafiorowym, ryż gotowany, woda (1,7)	Placek drożdżowy, kompot (1,3,7)
Wartości odżywcze	277 kcal B: 20g T:14g W:38g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	337 kcal B:22g T:15g W:39g	200 kcal B:6g T:4g W:22g
Czwartek	Herbata, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, ser żółty, odrobina witamin: papryka (1,3,7)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza pęczak surówka żydowska, woda (1,7)	Kawiorek z masłem i pomidorem, herbata (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 20g T:12g W:35g	222 kcal B:6g T:6g W:42g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Piątek	Herbata owocowa, bułka grahamka, masło, serek grani, odrobina witamin: pomidor, kiełki słonecznika (1,7)	Krem pomidorowy (1,9)	Pyzy z jogurtem i sosem truskawkowym, woda (1,3,7)	Pieczywo chrupkie 7-ziaren, ½ gruszki, woda (1,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 14g T:19g W:36g	207 kcal B:5g T:4g W:38g	332 kcal B:14g T:16g W:35g	195 kcal B:2g T:5g W:27g

# JADŁOSPIS

02-06.12.2024

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, parówka wiedeńska, ketchup, odrobina witamin: pomidor, ogórek (1,7)	Krem brokułowy (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, chrupki kukurydziane, herbata z czarnej porzeczki (-)
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	186 kcal B:2g T:2g W:40g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, odrobina witamin: ogórek (1,7)	Zupa koperkowa (1,9)	Nuggetsy z fileta, ziemniaki puree, surówka wiosenna woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, woda (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 14g T:12g W:35g	190 kcal B:3g T:7g W:33g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	206 kcal B:7g T:4g W:26g
Środa	Herbata, płatki wielozbożowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, salami, odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej (1,9)	Kotlet mielony, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, woda (1,3,7)	Babka marmurkowa, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 15g T:18g W:36g	185 kcal B:5g T:4g W:35g	348 kcal B:24g T:20g W:38g	203 kcal B:3g T:6g W:28g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: pomidor ze szpinakiem (1,7)	Krem ziemniaczany z chrzanem (1,9)	Filet w sosie koperkowym, ryż gotowany, surówka colesław, woda (1,3,7)	Bułka mleczna z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 14g T:12g W:33g	213 kcal B:4g T:5g W:34g	323 kcal B:22g T:19g W:40g	192 kcal B:3g T:3g W:35g
Piątek	Herbata, bułka pszenna, masło, serek wiejski, dżem truskawkowy, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Naleśniki z serem, woda (1,3,7)	Chałka z masłem, herbata miętowa (1,7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	192 kcal B:2g T:3g W:33g

# JADŁOSPIS

09-13.12.2024

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane szynka, odrobina witamin: ogórek (1,3,7)	Krem z cukinii (1,9)	Makaron farfalle z sosem śmietanowo- brokułowym i kurczakiem, woda (1,3,7)	Mix owoców, herbata owocowa (1)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 21g T:14g W:35g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	350 kcal B:17g T:20g W:44g	141 kcal B:2g T:1g W:34g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet, odrobina witamin: ogórek kiszony, pomidor (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Udko pieczone z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z modrej kapusty, woda (1,7)	Kanapka komponowana samodzielnie: chleb graham, masło, ogórek zielony, sałata, pomidor, woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:16g W:37g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	330 kcal B:23g T:17g W:43g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,7)	Krupnik (1,9)	Leczo na szynce wieprzowej, ryż gotowany, woda (1,3,7)	Murzynek, herbata miętowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	277 kcal B: 20g T:14g W:38g	208 kcal B:3g T:5g W:35g	339 kcal B:18g T:23g W:39g	205 kcal B:4g T:6g W:28g
Czwartek	Herbata, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, ser żółty, odrobina witamin: papryka (1,3,7)	Zupa z zielonego groszku (1,9)	Kotlet z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z pora, woda (1,3,7)	Rogal z dżemem, woda (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 20g T:12g W:35g	190 kcal B:7g T:5g W:35g	365 kcal B:21g T:20g W:35g	203 kcal B:2g T:3g W:38g
Piątek	Herbata owocowa, bułka grahamka, masło, serek grani, odrobina witamin: pomidor, kiełki słonecznika (1,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Pierogi leniwe z masłem, cukrem i jabłkiem prażonym, woda (1,3,7)	Koktajl owocowy, wafle ryżowe (1,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 14g T:19g W:36g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:7g T:3g W:31g

# JADŁOSPIS

16-20.12.2024

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, parówka wiedeńska, ketchup, odrobina witamin: pomidor, ogórek (1,7)	Krem z białych warzyw (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Koktajl owocowy, wafle ryżowe (1,7)
Wartości odżywcze	289 kcal B: 12g T:18g W:34g	204 kcal B:6g T:4g W:35g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	195 kcal B:7g T:3g W:31g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, odrobina witamin: ogórek (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9)	Kieszonka mięsna z pomidorem, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Mix owoców, paluszki, woda (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 14g T:12g W:35g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	335 kcal B:21g T:23g W:33g	195 kcal B:2g T:6g W:29g
Środa	Herbata, płatki wielozbożowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, salami, odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa brokułowa (1,9)	Pulpet w sosie chrzanowym, ryż gotowany, grozdek z marchewką gotowany, woda (1,3,7)	Biszkopt z cukrem pudrem, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 15g T:18g W:36g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	333 kcal B:24g T:21g W:38g	200 kcal B:7g T:7g W:25g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: pomidor ze szpinakiem (1,7)	Zupa ziemniaczana z groszkiem (1,9)	Schab pieczony w sosie, kasza bulgur, buraczki, woda (1)	Chałka z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 14g T:12g W:33g	215 kcal B:4g T:5g W:42g	338 kcal B:20g T:22g W:41g	201 kcal B:3g T:6g W:25g
Piątek	Herbata, bułka pszenna, masło, serek wiejski, dżem truskawkowy, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, surówka z kapusty kwaszonej, woda (1,3,4,7)	Grissini, owoc (1,7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	366 kcal B:21g T:24g W:36g	207 kcal B:2g T:7g W:33g

# JADŁOSPIS

## 23-27.12.2024

DIETETYK  
KLINICZNY  
*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane szynka, odrobina witamin: ogórek (1,3,7)	Krem z dyni i pomidora (1,9)	Makaron penne z sosem śmietanowo- szpinakowym, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, biskopki, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 21g T:14g W:35g	193 kcal B:5g T:7g W:39g	340 kcal B:14g T:20g W:45g	195 kcal B:2g T:5g W:28g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, paszтет, odrobina witamin: ogórek kiszony, pomidor (1,3,7,9)	Rosół z makaronem, (1,3,9)	Pieczone udko z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z modrej kapusty, woda (7)	Musli z jogurtem naturalnym, woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:16g W:37g	235 kcal B:6g T:8g W:42g	359 kcal B:25g T:14g W:34g	206 kcal B:7g T:4g W:26g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Siekany filet w sosie koperkowo- kalafiorowym, ryż gotowany, woda (1,7)	Placek drożdżowy, kompot (1,3,7)
Wartości odżywcze	277 kcal B: 20g T:14g W:38g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	337 kcal B:22g T:15g W:39g	200 kcal B:6g T:4g W:22g
Czwartek	Herbata, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, ser żółty, odrobina witamin: papryka (1,3,7)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza pęczak surówka żydowska, woda (1,7)	Kawiorek z masłem i pomidorem, herbata (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 20g T:12g W:35g	222 kcal B:6g T:6g W:42g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Piątek	Herbata owocowa, bułka grahamka, masło, serek grani, odrobina witamin: pomidor, kiełki słonecznika (1,7)	Krem pomidorowy (1,9)	Pyzy z jogurtem i sosem truskawkowym, woda (1,3,7)	Pieczywo chrupkie 7-ziaren, ½ gruszki, woda (1,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 14g T:19g W:36g	207 kcal B:5g T:4g W:38g	332 kcal B:14g T:16g W:35g	195 kcal B:2g T:5g W:27g



# JADŁOSPIS

30.12.2024-03.01.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, parówka wiedeńska, ketchup, odrobina witamin: pomidor, ogórek (1,7)	Krem brokułowy (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, chrupki kukurydziane, herbata z czarnej porzeczki (-)
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	186 kcal B:2g T:2g W:40g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, odrobina witamin: ogórek (1,7)	Zupa koperkowa (1,9)	Nuggetsy z fileta, ziemniaki puree, surówka wiosenna woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, woda (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 14g T:12g W:35g	190 kcal B:3g T:7g W:33g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	206 kcal B:7g T:4g W:26g
Środa	Herbata, płatki wielozbożowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, salami, odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej (1,9)	Kotlet mielony, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, woda (1,3,7)	Babka marmurkowa, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 15g T:18g W:36g	185 kcal B:5g T:4g W:35g	348 kcal B:24g T:20g W:38g	203 kcal B:3g T:6g W:28g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: pomidor ze szpinakiem (1,7)	Krem ziemniaczany z chrzanem (1,9)	Filet w sosie koperkowym, ryż gotowany, surówka colesław, woda (1,3,7)	Bułka mleczna z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 14g T:12g W:33g	213 kcal B:4g T:5g W:34g	323 kcal B:22g T:19g W:40g	192 kcal B:3g T:3g W:35g
Piątek	Herbata, bułka pszenna, masło, serek wiejski, dżem truskawkowy, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Naleśniki z serem, woda (1,3,7)	Chałka z masłem, herbata miętowa (1,7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	192 kcal B:2g T:3g W:33g

# JADŁOSPIS

06-10.01.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane szynka, odrobina witamin: ogórek (1,3,7)	Krem z cukinii (1,9)	Makaron farfalle z sosem śmietanowo- brokułowym i kurczakiem, woda (1,3,7)	Mix owoców, herbata owocowa (1)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 21g T:14g W:35g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	350 kcal B:17g T:20g W:44g	141 kcal B:2g T:1g W:34g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet, odrobina witamin: ogórek kiszony, pomidor (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Udko pieczone z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z modrej kapusty, woda (1,7)	Kanapka komponowana samodzielnie: chleb graham, masło, ogórek zielony, sałata, pomidor, woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:16g W:37g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	330 kcal B:23g T:17g W:43g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,7)	Krupnik (1,9)	Leczo na szynce wieprzowej, ryż gotowany, woda (1,3,7)	Murzynek, herbata miętowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	277 kcal B: 20g T:14g W:38g	208 kcal B:3g T:5g W:35g	339 kcal B:18g T:23g W:39g	205 kcal B:4g T:6g W:28g
Czwartek	Herbata, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, ser żółty, odrobina witamin: papryka (1,3,7)	Zupa z zielonego groszku (1,9)	Kotlet z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z pora, woda (1,3,7)	Rogal z dżemem, woda (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 20g T:12g W:35g	190 kcal B:7g T:5g W:35g	365 kcal B:21g T:20g W:35g	203 kcal B:2g T:3g W:38g
Piątek	Herbata owocowa, bułka grahamka, masło, serek grani, odrobina witamin: pomidor, kiełki słonecznika (1,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Pierogi leniwe z masłem, cukrem i jabłkiem prażonym, woda (1,3,7)	Koktajl owocowy, wafle ryżowe (1,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 14g T:19g W:36g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:7g T:3g W:31g

# JADŁOSPIS

13-17.01.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, parówka wiedeńska, ketchup, odrobina witamin: pomidor, ogórek (1,7)	Krem z białych warzyw (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Koktajl owocowy, wafle ryżowe (1,7)
Wartości odżywcze	289 kcal B: 12g T:18g W:34g	204 kcal B:6g T:4g W:35g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	195 kcal B:7g T:3g W:31g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, odrobina witamin: ogórek (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,9)	Kieszonka mięsna z pomidorem, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Mix owoców, paluszki, woda (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 14g T:12g W:35g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	335 kcal B:21g T:23g W:33g	195 kcal B:2g T:6g W:29g
Środa	Herbata, płatki wielozbożowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, salami, odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa brokułowa (1,9)	Pulpet w sosie chrzanowym, ryż gotowany, grostek z marchewką gotowany, woda (1,3,7)	Biszkopt z cukrem pudrem, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 15g T:18g W:36g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	333 kcal B:24g T:21g W:38g	200 kcal B:7g T:7g W:25g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: pomidor ze szpinakiem (1,7)	Zupa ziemniaczana z groszkiem (1,9)	Schab pieczony w sosie, kasza bulgur, buraczki, woda (1)	Chałka z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 14g T:12g W:33g	215 kcal B:4g T:5g W:42g	338 kcal B:20g T:22g W:41g	201 kcal B:3g T:6g W:25g
Piątek	Herbata, bułka pszenna, masło, serek wiejski, dżem truskawkowy, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, surówka z kapusty kwaszonej, woda (1,3,4,7)	Grissini, owoc (1,7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	366 kcal B:21g T:24g W:36g	207 kcal B:2g T:7g W:33g

# JADŁOSPIS

## 20-24.01.2025

DIETETYK  
KLINICZNY  
*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane szynka, odrobina witamin: ogórek (1,3,7)	Krem z dyni i pomidora (1,9)	Makaron penne z sosem śmietanowo- szpinakowym, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, biskopki, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 21g T:14g W:35g	193 kcal B:5g T:7g W:39g	340 kcal B:14g T:20g W:45g	195 kcal B:2g T:5g W:28g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, paszтет, odrobina witamin: ogórek kiszony, pomidor (1,3,7,9)	Rosół z makaronem, (1,3,9)	Pieczone udko z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z modrej kapusty, woda (7)	Musli z jogurtem naturalnym, woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:16g W:37g	235 kcal B:6g T:8g W:42g	359 kcal B:25g T:14g W:34g	206 kcal B:7g T:4g W:26g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Siekany filet w sosie koperkowo- kalafiorowym, ryż gotowany, woda (1,7)	Placek drożdżowy, kompot (1,3,7)
Wartości odżywcze	277 kcal B: 20g T:14g W:38g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	337 kcal B:22g T:15g W:39g	200 kcal B:6g T:4g W:22g
Czwartek	Herbata, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, ser żółty, odrobina witamin: papryka (1,3,7)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza pęczak surówka żydowska, woda (1,7)	Kawiorek z masłem i pomidorem, herbata (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 20g T:12g W:35g	222 kcal B:6g T:6g W:42g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Piątek	Herbata owocowa, bułka grahamka, masło, serek grani, odrobina witamin: pomidor, kiełki słonecznika (1,7)	Krem pomidorowy (1,9)	Pyzy z jogurtem i sosem truskawkowym, woda (1,3,7)	Pieczywo chrupkie 7-ziaren, ½ gruszki, woda (1,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 14g T:19g W:36g	207 kcal B:5g T:4g W:38g	332 kcal B:14g T:16g W:35g	195 kcal B:2g T:5g W:27g

# JADŁOSPIS

27-31.01.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, parówka wiedeńska, ketchup, odrobina witamin: pomidor, ogórek (1,7)	Krem brokułowy (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, chrupki kukurydziane, herbata z czarnej porzeczki (-)
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	186 kcal B:2g T:2g W:40g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, odrobina witamin: ogórek (1,7)	Zupa koperkowa (1,9)	Nuggetsy z fileta, ziemniaki puree, surówka wiosenna woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, woda (1,7)
Wartości odżywcze	293 kcal B: 14g T:12g W:35g	190 kcal B:3g T:7g W:33g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	206 kcal B:7g T:4g W:26g
Środa	Herbata, płatki wielozbożowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, salami, odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej (1,9)	Kotlet mielony, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, woda (1,3,7)	Babka marmurkowa, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 15g T:18g W:36g	185 kcal B:5g T:4g W:35g	348 kcal B:24g T:20g W:38g	203 kcal B:3g T:6g W:28g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: pomidor ze szpinakiem (1,7)	Krem ziemniaczany z chrzanem (1,9)	Filet w sosie koperkowym, ryż gotowany, surówka colesław, woda (1,3,7)	Bułka mleczna z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 14g T:12g W:33g	213 kcal B:4g T:5g W:34g	323 kcal B:22g T:19g W:40g	192 kcal B:3g T:3g W:35g
Piątek	Herbata, bułka pszenna, masło, serek wiejski, dżem truskawkowy, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,4,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Naleśniki z serem, woda (1,3,7)	Chałka z masłem, herbata miętowa (1,7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	192 kcal B:2g T:3g W:33g

## 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