

# JADŁOSPIS

03-07.02.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Banaszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane szynka wieprzowa, odrobina witamin: pomidor (1,3,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Makaron penne w sosie Śmietanowym z pomidorem, kurczakiem i szpinakiem, woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, owoc, herbata owocowa (1,7)
Wartości odżywcze	340 kcal B: 22g T:14g W:34g	192 kcal B:3g T:3g W:38g	352 kcal B:17g T:20g W:45g	235 kcal B:7g T:4g W:32g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, odrobina witamin: pomidor, szpinak (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, ½ bułeczki pszennej z dżemem, owoc (1)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 16g T:17g W:32g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	340 kcal B:20g T:22g W:41g	245 kcal B:3g T:4g W:42g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,7)	Zupa warzywna (1,9)	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie koperkowym, ryż gotowany, surówka colesław z modrej kapusty woda (1,3,7)	Ciasto marmurkowe, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 20g T:16g W:40g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	338 kcal B:18g T:23g W:39g	250 kcal B:4g T:6g W:37g
Czwartek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka brokułowo- makaronowa, wędlina salami, odrobina witamin: roszponka (1,3,7)	Zupa ziemniaczana z boczkiem (1,9)	Filet pieczony, ziemniaki puree, surówka z marchewki, woda (1,3,7)	Pancakes z cukrem pudrem, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	281 kcal B: 16g T:14g W:35g	219 kcal B:4g T:6g W:42g	345 kcal B:21g T:18g W:33g	240 kcal B:3g T:3g W:39g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, pasta warzywna, dżem truskawkowy, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Pierogi leniwe z masłem, cukrem i jabłkiem prażonym, woda (1,3,7)	½ rogalika z masłem, ½ gruszki, woda (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 11g T:19g W:40g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:4g T:5g W:34g

# JADŁOSPIS

10-14.02.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, kielbaska wieprzowa na ciepło, ketchup, odrobina witamin: ogórek (1,7)	Krem ziemniaczano- chrzanowy (1,9)	Sos boloński z groszkiem, makaron Świderki, woda (1,7)	Grissini, jogurt naturalny, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 12g T:20g W:32g	213 kcal B:4g T:5g W:34g	369 kcal B:22g T:23g W:43g	249 kcal B:7g T:3g W:39g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet drobiowy, odrobina witamin: ogórek kiszony, pomidor (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Nuggetsy, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,3,7)	Pieczywo chrupkie typu wasa, ½ banana, woda (1)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 14g T:12g W:34g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	195 kcal B:2g T:3g W:25g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, dżem owocowy (1,7)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza pęczak, tarte buraczki, woda (1,7)	Pączek z cukrem pudrem, owoc, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	292 kcal B: 11g T:18g W:39g	222 kcal B:6g T:6g W:42g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	250 kcal B:5g T:10g W:45g
Czwartek	Mleko / kakao, herbata pieczywo mieszane, masło, ser żółty, wędlina salami odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa brokułowa (1,9)	Eskalopki z kurczaka, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Kolorowa kanapka komponowana samodzielnie: pieczywo graham, masło, szpinak, pomidor, kiełki groszku, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 13g T:19g W:33g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	332 kcal B:25g T:18g W:34g	225 kcal B:3g T:6g W:35g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, serek typu Almette, odrobina witamin: kiełki, papryka (1,7)	Zupa z zielonej fasolki (1,9)	Naleśniki z serem, woda (1,3,7)	Mix owoców, chrupki kukurydziane, woda (1)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 16g T:18g W:34g	185 kcal B:5g T:4g W:35g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:2g T:6g W:29g

# JADŁOSPIS

## 17-21.02.2025

DIETETYK  
KLINICZNY  
*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane szynka drobiowa, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,3,7)	Krem z cukinii i pomidorów (1,9)	Makaron farfalle z sosem śmietanowo-pieczarkowym, woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 20g T:16g W:33g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	341 kcal B:14g T:20g W:44g	226 kcal B:7g T:4g W:35g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, serek wiejski, szynka, odrobina witamin: mix sałat (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Schab gotowany, w sosie potrawkowym, kasza, surówka porowa, woda (1,3,7)	Bułka plecionka z dżemem, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:15g W:36g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	350 kcal B:22g T:17g W:38g	236 kcal B:4g T:4g W:37g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ musli z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Siekany filet z kurczaka w sosie brokułowym ze śmietaną, ryż gotowany, surówka z modrej kapusty, woda (1,3,7)	Ciasto biszkopt kakaowy, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	283 kcal B: 17g T:14g W:38g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	337 kcal B:22g T:15g W:39g	230 kcal B:7g T:7g W:35g
Czwartek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka jarzynowa z tuńczykiem, ser żółty odrobina witamin: rukola (1,3,4,7,9)	Zupa koperkowa (1,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Pancakes z cukrem pudrem, owoc, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 16g T:14g W:35g	190 kcal B:3g T:7g W:33g	332 kcal B:25g T:19g W:35g	234 kcal B:3g T:3g W:37g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, pasta rybna, odrobina witamin: ogórek zielony (1,3,4,7)	Zupa owocowa z makaronem (1,9)	Gzik, ziemniaki puree, woda (1,7)	Sok warzywno-owocowy, biszkopty, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 14g T:17g W:32g	207 kcal B:4g T:4g W:38g	323 kcal B:21g T:12g W:45g	231 kcal B:2g T:5g W:37g

# JADŁOSPIS

24-28.02.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, parówka, ketchup, odrobina witamin: papryka, szpinak (1,7)	Krem brokułowy (1,9)	Sos boloński, makaron świderki, woda (1,7)	Mix owoców, paluszki, woda (1)
Wartości odżywcze	288 kcal B: 14g 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 miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet drobiowy, odrobina witamin: ogórek kiszony i zielony (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Panierowany kotlet z kurczaka, ziemniaki puree, surówka Żydowska, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, biszkopty, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 14g T:17g W:32g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	331 kcal B:25g T:18g W:35g	245 kcal B:2g T:5g W:39g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ miodowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, pasta twarogowa ze szczypiorkiem i rzodkiewką, szynka drobiowa odrobina witamin: kiełki groszku (1,7)	Krupnik (1,9)	Gulasz wieprzowy, pyzy, tarte buraczki, woda (1,7)	½ drożdżoweczki z owocami i kruszonką, owoc, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 19g T:18g W:30g	208 kcal B:3g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	230 kcal B:6g T:4g W:38g
Czwartek	Mleko / kawa inka, herbata pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, odrobina witamin: sałata, pomidor (1,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Sztuka mięsa wieprzowego, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty, woda (1,7)	Chałka z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 14g T:12g W:34g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	333 kcal B:22g T:19g W:36g	192 kcal B:3g T:3g W:35g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, serek grani, dżem owocowy, odrobina witamin: szczypiorek (1,7)	Krem pieczarkowy (1,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, marchew gotowana, woda (1,3,4,7)	Koktajl mleczno- owocowy, wafle ryżowe, owoc, herbata (1,7)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 19g T:12g W:39g	189 kcal B:2g T:2g W:35g	366 kcal B:21g T:24g W:36g	241 kcal B:7g T:3g W:39g

# JADŁOSPIS

03-07.03.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Banaszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane szynka wieprzowa, odrobina witamin: pomidor (1,3,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Makaron penne w sosie Śmietanowym z pomidorem, kurczakiem i szpinakiem, woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, owoc, herbata owocowa (1,7)
Wartości odżywcze	340 kcal B: 22g T:14g W:34g	192 kcal B:3g T:3g W:38g	352 kcal B:17g T:20g W:45g	235 kcal B:7g T:4g W:32g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, odrobina witamin: pomidor, szpinak (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, ½ bułeczki pszennej z dżemem, owoc (1)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 16g T:17g W:32g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	340 kcal B:20g T:22g W:41g	245 kcal B:3g T:4g W:42g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,7)	Zupa warzywna (1,9)	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie koperkowym, ryż gotowany, surówka colesław z modrej kapusty woda (1,3,7)	Ciasto marmurkowe, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 20g T:16g W:40g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	338 kcal B:18g T:23g W:39g	250 kcal B:4g T:6g W:37g
Czwartek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka brokułowo- makaronowa, wędlina salami, odrobina witamin: roszponka (1,3,7)	Zupa ziemniaczana z boczkiem (1,9)	Filet pieczony, ziemniaki puree, surówka z marchewki, woda (1,3,7)	Pancakes z cukrem pudrem, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	281 kcal B: 16g T:14g W:35g	219 kcal B:4g T:6g W:42g	345 kcal B:21g T:18g W:33g	240 kcal B:3g T:3g W:39g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, pasta warzywna, dżem truskawkowy, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Pierogi leniwe z masłem, cukrem i jabłkiem prażonym, woda (1,3,7)	½ rogalika z masłem, ½ gruszki, woda (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 11g T:19g W:40g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:4g T:5g W:34g

# JADŁOSPIS

10-14.03.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, kielbaska wieprzowa na ciepło, ketchup, odrobina witamin: ogórek (1,7)	Krem ziemniaczano- chrzanowy (1,9)	Sos boloński z groszkiem, makaron Świderki, woda (1,7)	Grissini, jogurt naturalny, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 12g T:20g W:32g	213 kcal B:4g T:5g W:34g	369 kcal B:22g T:23g W:43g	249 kcal B:7g T:3g W:39g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet drobiowy, odrobina witamin: ogórek kiszony, pomidor (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Nuggetsy, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,3,7)	Pieczywo chrupkie typu wasa, ½ banana, woda (1)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 14g T:12g W:34g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	195 kcal B:2g T:3g W:25g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, dżem owocowy (1,7)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza pęczak, tarte buraczki, woda (1,7)	Pączek z cukrem pudrem, owoc, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	292 kcal B: 11g T:18g W:39g	222 kcal B:6g T:6g W:42g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	250 kcal B:5g T:10g W:45g
Czwartek	Mleko / kakao, herbata pieczywo mieszane, masło, ser żółty, wędlina salami odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa brokułowa (1,9)	Eskalopki z kurczaka, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Kolorowa kanapka komponowana samodzielnie: pieczywo graham, masło, szpinak, pomidor, kiełki groszku, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 13g T:19g W:33g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	332 kcal B:25g T:18g W:34g	225 kcal B:3g T:6g W:35g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, serek typu Almette, odrobina witamin: kiełki, papryka (1,7)	Zupa z zielonej fasolki (1,9)	Naleśniki z serem, woda (1,3,7)	Mix owoców, chrupki kukurydziane, woda (1)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 16g T:18g W:34g	185 kcal B:5g T:4g W:35g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:2g T:6g W:29g

**JADŁOSPIS**  
**17-21.03.2025**

**DIETETYK**  
**KLINICZNY**  
*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane szynka drobiowa, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,3,7)	Krem z cukinii i pomidorów (1,9)	Makaron farfalle z sosem śmietanowo-pieczarkowym, woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 20g T:16g W:33g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	341 kcal B:14g T:20g W:44g	226 kcal B:7g T:4g W:35g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, serek wiejski, szynka, odrobina witamin: mix sałat (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Schab gotowany, w sosie potrawkowym, kasza, surówka porowa, woda (1,3,7)	Bułka plecionka z dżemem, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:15g W:36g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	350 kcal B:22g T:17g W:38g	236 kcal B:4g T:4g W:37g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ musli z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Siekany filet z kurczaka w sosie brokułowym ze śmietaną, ryż gotowany, surówka z modrej kapusty, woda (1,3,7)	Ciasto biszkopt kakaowy, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	283 kcal B: 17g T:14g W:38g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	337 kcal B:22g T:15g W:39g	230 kcal B:7g T:7g W:35g
Czwartek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka jarzynowa z tuńczykiem, ser żółty odrobina witamin: rukola (1,3,4,7,9)	Zupa koperkowa (1,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Pancakes z cukrem pudrem, owoc, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 16g T:14g W:35g	190 kcal B:3g T:7g W:33g	332 kcal B:25g T:19g W:35g	234 kcal B:3g T:3g W:37g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, pasta rybna, odrobina witamin: ogórek zielony (1,3,4,7)	Zupa owocowa z makaronem (1,9)	Gzik, ziemniaki puree, woda (1,7)	Sok warzywno-owocowy, biszkopty, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 14g T:17g W:32g	207 kcal B:4g T:4g W:38g	323 kcal B:21g T:12g W:45g	231 kcal B:2g T:5g W:37g

# JADŁOSPIS

24-28.03.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, parówka, ketchup, odrobina witamin: papryka, szpinak (1,7)	Krem brokułowy (1,9)	Sos boloński, makaron świderki, woda (1,7)	Mix owoców, paluszki, woda (1)
Wartości odżywcze	288 kcal B: 14g 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 miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet drobiowy, odrobina witamin: ogórek kiszony i zielony (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Panierowany kotlet z kurczaka, ziemniaki puree, surówka Żydowska, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, biskopki, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 14g T:17g W:32g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	331 kcal B:25g T:18g W:35g	245 kcal B:2g T:5g W:39g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ miodowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, pasta twarogowa ze szczypiorkiem i rzodkiewką, szynka drobiowa odrobina witamin: kiełki groszku (1,7)	Krupnik (1,9)	Gulasz wieprzowy, pyzy, tarte buraczki, woda (1,7)	½ drożdżoweczki z owocami i kruszonką, owoc, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 19g T:18g W:30g	208 kcal B:3g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	230 kcal B:6g T:4g W:38g
Czwartek	Mleko / kawa inka, herbata pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, odrobina witamin: sałata, pomidor (1,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Sztuka mięsa wieprzowego, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty, woda (1,7)	Chałka z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 14g T:12g W:34g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	333 kcal B:22g T:19g W:36g	192 kcal B:3g T:3g W:35g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, serek grani, dżem owocowy, odrobina witamin: szczypiorek (1,7)	Krem pieczarkowy (1,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, marchew gotowana, woda (1,3,4,7)	Koktajl mleczno- owocowy, wafle ryżowe, owoc, herbata (1,7)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 19g T:12g W:39g	189 kcal B:2g T:2g W:35g	366 kcal B:21g T:24g W:36g	241 kcal B:7g T:3g W:39g



# JADŁOSPIS

31.03-04.04.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Banaszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane szynka wieprzowa, odrobina witamin: pomidor (1,3,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Makaron penne w sosie Śmietanowym z pomidorem, kurczakiem i szpinakiem, woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, owoc, herbata owocowa (1,7)
Wartości odżywcze	340 kcal B: 22g T:14g W:34g	192 kcal B:3g T:3g W:38g	352 kcal B:17g T:20g W:45g	235 kcal B:7g T:4g W:32g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, odrobina witamin: pomidor, szpinak (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, ½ bułeczki pszennej z dżemem, owoc (1)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 16g T:17g W:32g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	340 kcal B:20g T:22g W:41g	245 kcal B:3g T:4g W:42g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,7)	Zupa warzywna (1,9)	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie koperkowym, ryż gotowany, surówka colesław z modrej kapusty woda (1,3,7)	Ciasto marmurkowe, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 20g T:16g W:40g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	338 kcal B:18g T:23g W:39g	250 kcal B:4g T:6g W:37g
Czwartek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka brokułowo- makaronowa, wędlina salami, odrobina witamin: roszponka (1,3,7)	Zupa ziemniaczana z boczkiem (1,9)	Filet pieczony, ziemniaki puree, surówka z marchewki, woda (1,3,7)	Pancakes z cukrem pudrem, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	281 kcal B: 16g T:14g W:35g	219 kcal B:4g T:6g W:42g	345 kcal B:21g T:18g W:33g	240 kcal B:3g T:3g W:39g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, pasta warzywna, dżem truskawkowy, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Pierogi leniwe z masłem, cukrem i jabłkiem prażonym, woda (1,3,7)	½ rogalika z masłem, ½ gruszki, woda (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 11g T:19g W:40g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:4g T:5g W:34g

# JADŁOSPIS

07-11.04.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, kielbaska wieprzowa na ciepło, ketchup, odrobina witamin: ogórek (1,7)	Krem ziemniaczano- chrzanowy (1,9)	Sos boloński z groszkiem, makaron Świderki, woda (1,7)	Grissini, jogurt naturalny, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 12g T:20g W:32g	213 kcal B:4g T:5g W:34g	369 kcal B:22g T:23g W:43g	249 kcal B:7g T:3g W:39g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet drobiowy, odrobina witamin: ogórek kiszony, pomidor (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Nuggetsy, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,3,7)	Pieczywo chrupkie typu wasa, ½ banana, woda (1)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 14g T:12g W:34g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	195 kcal B:2g T:3g W:25g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, dżem owocowy (1,7)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza pęczak, tarte buraczki, woda (1,7)	Pączek z cukrem pudrem, owoc, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	292 kcal B: 11g T:18g W:39g	222 kcal B:6g T:6g W:42g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	250 kcal B:5g T:10g W:45g
Czwartek	Mleko / kakao, herbata pieczywo mieszane, masło, ser żółty, wędlina salami odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa brokułowa (1,9)	Eskalopki z kurczaka, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Kolorowa kanapka komponowana samodzielnie: pieczywo graham, masło, szpinak, pomidor, kiełki groszku, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 13g T:19g W:33g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	332 kcal B:25g T:18g W:34g	225 kcal B:3g T:6g W:35g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, serek typu Almette, odrobina witamin: kiełki, papryka (1,7)	Zupa z zielonej fasolki (1,9)	Naleśniki z serem, woda (1,3,7)	Mix owoców, chrupki kukurydziane, woda (1)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 16g T:18g W:34g	185 kcal B:5g T:4g W:35g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:2g T:6g W:29g

**JADŁOSPIS**  
**14-18.04.2025**

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane szynka drobiowa, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,3,7)	Krem z cukinii i pomidorów (1,9)	Makaron farfalle z sosem śmietanowo-pieczarkowym, woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 20g T:16g W:33g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	341 kcal B:14g T:20g W:44g	226 kcal B:7g T:4g W:35g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, serek wiejski, szynka, odrobina witamin: mix sałat (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Schab gotowany, w sosie potrawkowym, kasza, surówka porowa, woda (1,3,7)	Bułka plecionka z dżemem, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:15g W:36g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	350 kcal B:22g T:17g W:38g	236 kcal B:4g T:4g W:37g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ musli z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Siekany filet z kurczaka w sosie brokułowym ze śmietaną, ryż gotowany, surówka z modrej kapusty, woda (1,3,7)	Ciasto biszkopt kakaowy, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	283 kcal B: 17g T:14g W:38g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	337 kcal B:22g T:15g W:39g	230 kcal B:7g T:7g W:35g
Czwartek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka jarzynowa z tuńczykiem, ser żółty odrobina witamin: rukola (1,3,4,7,9)	Zupa koperkowa (1,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Pancakes z cukrem pudrem, owoc, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 16g T:14g W:35g	190 kcal B:3g T:7g W:33g	332 kcal B:25g T:19g W:35g	234 kcal B:3g T:3g W:37g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, pasta rybna, odrobina witamin: ogórek zielony (1,3,4,7)	Zupa owocowa z makaronem (1,9)	Gzik, ziemniaki puree, woda (1,7)	Sok warzywno-owocowy, biszkopty, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 14g T:17g W:32g	207 kcal B:4g T:4g W:38g	323 kcal B:21g T:12g W:45g	231 kcal B:2g T:5g W:37g

# JADŁOSPIS

21-25.04.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, parówka, ketchup, odrobina witamin: papryka, szpinak (1,7)	Krem brokułowy (1,9)	Sos boloński, makaron świderki, woda (1,7)	Mix owoców, paluszki, woda (1)
Wartości odżywcze	288 kcal B: 14g 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 miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet drobiowy, odrobina witamin: ogórek kiszony i zielony (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Panierowany kotlet z kurczaka, ziemniaki puree, surówka Żydowska, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, biskopki, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 14g T:17g W:32g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	331 kcal B:25g T:18g W:35g	245 kcal B:2g T:5g W:39g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ miodowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, pasta twarogowa ze szczypiorkiem i rzodkiewką, szynka drobiowa odrobina witamin: kiełki groszku (1,7)	Krupnik (1,9)	Gulasz wieprzowy, pyzy, tarte buraczki, woda (1,7)	½ drożdżoweczki z owocami i kruszonką, owoc, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 19g T:18g W:30g	208 kcal B:3g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	230 kcal B:6g T:4g W:38g
Czwartek	Mleko / kawa inka, herbata pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, odrobina witamin: sałata, pomidor (1,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Sztuka mięsa wieprzowego, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty, woda (1,7)	Chałka z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 14g T:12g W:34g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	333 kcal B:22g T:19g W:36g	192 kcal B:3g T:3g W:35g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, serek grani, dżem owocowy, odrobina witamin: szczypiorek (1,7)	Krem pieczarkowy (1,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, marchew gotowana, woda (1,3,4,7)	Koktajl mleczno- owocowy, wafle ryżowe, owoc, herbata (1,7)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 19g T:12g W:39g	189 kcal B:2g T:2g W:35g	366 kcal B:21g T:24g W:36g	241 kcal B:7g T:3g W:39g

# JADŁOSPIS

28.04-02.05.2025

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Banaszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane szynka wieprzowa, odrobina witamin: pomidor (1,3,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Makaron penne w sosie Śmietanowym z pomidorem, kurczakiem i szpinakiem, woda (1,3,7)	Musli z jogurtem naturalnym, owoc, herbata owocowa (1,7)
Wartości odżywcze	340 kcal B: 22g T:14g W:34g	192 kcal B:3g T:3g W:38g	352 kcal B:17g T:20g W:45g	235 kcal B:7g T:4g W:32g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, odrobina witamin: pomidor, szpinak (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, ½ bułeczki pszennej z dżemem, owoc (1)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 16g T:17g W:32g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	340 kcal B:20g T:22g W:41g	245 kcal B:3g T:4g W:42g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, pasta jajeczna, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,3,7)	Zupa warzywna (1,9)	Klopsik wieprzowy gotowany w sosie koperkowym, ryż gotowany, surówka colesław z modrej kapusty woda (1,3,7)	Ciasto marmurkowe, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 20g T:16g W:40g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	338 kcal B:18g T:23g W:39g	250 kcal B:4g T:6g W:37g
Czwartek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka brokułowo- makaronowa, wędlina salami, odrobina witamin: roszponka (1,3,7)	Zupa ziemniaczana z boczkiem (1,9)	Filet pieczony, ziemniaki puree, surówka z marchewki, woda (1,3,7)	Pancakes z cukrem pudrem, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	281 kcal B: 16g T:14g W:35g	219 kcal B:4g T:6g W:42g	345 kcal B:21g T:18g W:33g	240 kcal B:3g T:3g W:39g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, pasta warzywna, dżem truskawkowy, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Pierogi leniwe z masłem, cukrem i jabłkiem prażonym, woda (1,3,7)	½ rogalika z masłem, ½ gruszki, woda (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 11g T:19g W:40g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:4g T:5g W:34g

## 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