

JADŁOSPIS

04-08.08.2025

DIETETYK
KLINICZNY
Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane szynka drobiowa, odrobina witamin: papryka (1,3,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Makaron farfalle z sosem śmietanowym z cukinią, pomidorami, cebulą i szpinakiem woda (1,7)	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi, woda (1,7)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 20g T:16g W:33g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	340 kcal B:13g T:20g W:44g	206 kcal B:7g T:4g W:26g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, serek wiejski, salami, odrobina witamin: sałata (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Schab pieczony w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, surówka koperkowa, woda (1,7)	Bułka z masłem, sałatą i ogórkiem, woda (1,7)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:15g W:36g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	349 kcal B:22g T:20g W:42g	200 kcal B:2g T:6g W:34g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ musli z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, odrobina witamin: ogórek zielony, kiełki (1,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Nuggetsy, ziemniaki puree, surówka colesław z modrej kapusty, woda (1,3,7)	Ciasto jogurtowe, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	283 kcal B: 17g T:14g W:38g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	202 kcal B:5g T:7g W:27g
Czwartek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka warzywna z szynką i chrzanem, serek typu Almette, odrobina witamin: pomidor (1,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej (1,9)	Leczo drobiowe, ryż gotowany woda (1,7)	Koktajl truskawkowy, chrupki kukurydziane (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 16g T:14g W:35g	185 kcal B:5g T:4g W:35g	329 kcal B:25g T:16g W:40g	200 kcal B:6g T:3g W:37g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, pasta rybna, ser żółty, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,3,4,7)	Zupa z zielonego grozdku (1,9)	Pancakes z jogurtem naturalnym i musem jabłkowym, woda (1,3,7)	Coś do pochrupania (ogórek, marchew, jabłko), woda (-)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 14g T:17g W:32g	207 kcal B:6g T:4g W:36g	323 kcal B:15g T:12g W:55g	185 kcal B:2g T:1g W:39g

JADŁOSPIS

11-15.08.2025

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawazak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, parówka, ketchup, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Makaron penne z sosem pomidorowym z kurczakiem i cebulą, woda (1,7)	Jogurt naturalny z bananem, woda (7)
Wartości odżywcze	288 kcal B: 14g T:18g W:34g	192 kcal B:3g T:3g W:38g	360 kcal B:22g T:22g W:40g	198 kcal B:7g T:3g W:32g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, dżem owocowy, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Kanapka komponowana samodzielnie: chleb, masło, ogórek zielony, sałata, pomidor, woda (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 14g T:17g W:32g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	340 kcal B:20g T:22g W:38g	195 kcal B:2g T:3g W:35g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ miodowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa odrobina witamin: kiełki, pomidor (1,7)	Zupa brokułowa (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza, tarte buraczki, woda (1,7)	Murzynek, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 19g T:18g W:30g	201 kcal B:4g T:6g W:36	340 kcal B:20g T:20g W:38g	201 kcal B:4g T:5g W:25g
Czwartek	Mleko / kawa inka, herbata pieczywo mieszane, masło, pasztet z pieczarkami, ser twarogowy, odrobina witamin: sałata (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana (1,9)	Filet panierowany, ziemniaki puree, surówka żydowska, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, wafle ryżowe (1)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 14g T:12g W:34g	219 kcal B:4g T:6g W:42g	335 kcal B:22g T:20g W:38g	196 kcal B:2g T:2g W:38g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, sałatka warzywna z tuńczykiem, ser żółty, odrobina witamin: papryka (1,3,4,7)	Zupa meksykańska (1,9)	Naleśniki z serem, woda (1,3,7)	Rogalik z masłem, jabłuszek, herbata (1,7)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 19g T:12g W:39g	194 kcal B:4g T:3g W:34g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	195 kcal B:3g T:5g W:34g

JADŁOSPIS

18-22.08.2025

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszk

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane szynka wieprzowa, odrobina witamin: pomidor (1,3,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Makaron fusilli w sosie śmietanowym z pieczarkami i filetem z kurczaka, woda (1,7)	Jogurt naturalny z płatkami miodowymi, herbata owocowa (1,7)
Wartości odżywcze	340 kcal B: 22g T:14g W:34g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	354 kcal B:19g T:17g W:43g	215 kcal B:7g T:4g W:29g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, odrobina witamin: pomidor, szpinak (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Sztuka mięsa wieprzowego w sosie pieczeniowym, pyzy, surówka koperkowa, woda (1,7)	Bułka z masłem i pomidorem, woda (1,7)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 16g T:17g W:32g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	337 kcal B:25g T:20g W:41g	200 kcal B:2g T:6g W:34g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, serek wiejski, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa kalafiorowa z koperkiem (1,9)	Filet pieczony w sosie słodko-kwaśnym, ryż gotowany, surówka z pora, woda (1,7)	Pączek z cukrem pudrem, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 20g T:16g W:40g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	357 kcal B:22g T:19g W:39g	219 kcal B:4g T:6g W:30g
Czwartek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka brokułowo- makaronowa, wędlina salami, odrobina witamin: papryka (1,3,7)	Krem z cukinii (1,9)	Kotlet mielony, ziemniaki puree, marchewka mini gotowana, woda (1,3,7)	Mix owoców, pieczywo wasa, woda (1)
Wartości odżywcze	281 kcal B: 16g T:14g W:35g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	349 kcal B:20g T:20g W:35g	190 kcal B:2g T:2g W:37g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, pasta jajeczna, odrobina witamin: sałata, ogórek kiszony (1,3,7)	Barszcz ukraiński (1,9)	Pierogi leniwe z jabłkiem prażonym, cukrem i masłem, woda (1,3,7)	Bułka plecionka z dżemem, ½ banana, woda (1)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 11g T:19g W:40g	205 kcal B:4g T:5g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	199 kcal B:2g T:6g W:33g

JADŁOSPIS

25-29.08.2025

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Barański

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, kiełbaska wieprzowa na ciepło, ketchup, odrobina witamin: ogórek kiszony, sałata (1,7)	Krem brokułowy (1,9)	Sos boloński, makaron fusilli, woda (1,7)	Jogurt naturalny z bananem, woda (7)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 12g T:20g W:32g	201 kcal B:4g T:5g W:40g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	198 kcal B:7g T:3g W:32g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, serek typu Almette, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Pałka z kurczaka, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,7)	Kanapka komponowana samodzielnie: chleb, masło, ogórek zielony, sałata, pomidor, woda (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 14g T:12g W:34g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	333 kcal B:25g T:19g W:35g	195 kcal B:2g T:3g W:35g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, dżem owocowy (1,7)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza pęczak, tarte buraczki, woda (1,7)	Babka okrągła, herbata (1,3,7)
Wartości odżywcze	292 kcal B: 11g T:18g W:39g	207 kcal B:7g T:4g W:37g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	220 kcal B:4g T:10g W:36g
Czwartek	Mleko / kakao, herbata pieczywo mieszane, masło, pasztet z pomidorami, ser żółty, odrobina witamin: sałata (1,3,7,9)	Zupa grochowa (1,9)	Kotlet z piersi kurczaka, ziemniaki puree, surówka z marchewki, woda (1,3,7)	Kefir naturalny, ½ bułki młecznej z masłem (1,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 13g T:19g W:33g	210 kcal B:4g T:7g W:33g	334 kcal B:25g T:19g W:34g	197 kcal B:7g T:5g W:28g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, pasta twarogowa, odrobina witamin: papryka (1,7)	Zupa warzywna (1,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty, woda (1,3,4,7)	Grissini, owoc, woda (1)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 16g T:18g W:34g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	368 kcal B:21g T:25g W:35g	195 kcal B:2g 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