

JADŁOSPIS

01-05.12.2025

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawazak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane, szynka wieprzowa, odrobina witamin: ogórek, szpinak (1,3,7)	Krem z cukinii i pomidorów (1,9)	Makaron farfalle z sosem śmietanowo- brokułowym i kurczakiem, woda (1,7)	Jogurt owocowy, wafle ryżowe, woda (7)
Wartości odżywcze	288 kcal B: 14g T:18g W:34g	194 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, pasztet, ser Żółty odrobina witamin: ogórek kiszony (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Pieczona pałka 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	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 owocowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: kiełki słonecznika, sałata (1,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Siekana, duszona wieprzowina w sosie z warzywami, kasza, woda (1,7)	Ciasto jogurtowe, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 19g T:18g W:30g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	201 kcal B:4g T:5g W:25g
Czwartek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka jarzynowa z tuńczykiem, szynka drobiowa, odrobina witamin: papryka (1,3,4,7)	Zupa z zielonego groszku (1,9)	Kotlet schabowy ziemniaki puree, marchewka mini gotowana, woda (1,3,7)	½ bułki plecionki z dżemem, owoc, woda (1)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 14g T:12g W:34g	207 kcal B:6g T:4g W:36g	335 kcal B:22g T:20g W:38g	196 kcal B:2g T:2g W:38g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, ser grani odrobina witamin: kiełki słonecznika, pomidor (1,7)	Krupnik (1,9)	Pierogi leniwe z jabłkiem prażonym, cukrem i masłem, woda (1,3,7)	Coś do pochrupania (ogórek, marchew, jabłko), woda (-)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 19g T:12g W:39g	214 kcal B:4g T:3g W:94g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	185 kcal B:2g T:1g W:39g

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 z białych warzyw (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Maślanka truskawkowa, grissini (1,7)
Wartości odżywcze	340 kcal B: 22g T:14g W:34g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	215 kcal B:7g T:4g W:29g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, wędlina salami, serek typu Almette, odrobina witamin: papryka (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlet z kurczaka, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Mix owoców, pieczywo chrupkie 7 ziaren, woda (1)
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:3g W:38g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/ miodowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szyneczka drobiowa, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa brokułowa (1,9)	Leczo drobiowe, ryż gotowany, woda (1,7)	Biszkopt z cukrem pudrem, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 20g T:16g W:40g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	357 kcal B:22g T:19g W:39g	219 kcal B:4g T:6g W:30g
Czwartek	Kawa inka / mleko, pieczywo mieszane, masło, pasztet z pomidorami, ser żółty, odrobina witamin: ogórek zielony, sałata (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana z boczkiem (1,9)	Schab pieczony w sosie, kasza bulgur, buraczki, woda (1,7)	Chałka z masłem ½ owocu, woda (1,7)
Wartości odżywcze	281 kcal B: 16g T:14g W:35g	219 kcal B:4g T:10g 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, dżem owocowy, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,3,7)	Zupa grochowa (1,9)	Gzik, ziemniaki puree, marchewka z groszkiem gotowana woda (1,3,7)	Pancakes z cukrem pudrem, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 11g T:19g W:40g	210 kcal B:4g T:7g W:33g	327 kcal B:17g T:13g W:38g	199 kcal B:2g T:6g W:33g

JADŁOSPIS

15-19.12.2025

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baran

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane, szynka drobiowa, odrobina witamin: pomidor, roszponka (1,3,7)	Krem z dyni i pomidora (1,9)	Makaron penne z sosem szpinakowo- śmietanowym, woda (1,7)	Jogurt owocowy, wafle ryżowe, 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, wędlina salami, dżem owocowy, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Filet pieczony, ziemniaki puree, surówka z modrej kapusty, woda (1,7)	Chleb graham, masło, ser żółty, ketchup, 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 owocowa, płatki kukurydziane / granola z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Siekany filet w sosie koperkowo-kalafiorowym, ryż gotowany, woda (1,7)	Coś do pochrupania (papryka, marchew, jabłko), owoc, woda (-)
Wartości odżywcze	292 kcal B: 11g T:18g W:39g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	185 kcal B:2g T:1g W:39g
Czwartek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka jarzynowa z szynką i sosem chrzanowym, ser żółty, odrobina witamin: pomidor (1,3,7,9)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza pęczak, surówka żydowska, woda (1,7)	Herbatniki petit beuree, sok owocowy (1,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 13g T:19g W:33g	207 kcal B:7g T:4g W:37g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	197 kcal B:7g T:5g W:28g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, ser grani, pasta rybna, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,3,4,7)	Barszcz z makaronem (1,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, kiszona kapusta gotowana z pieczarkami, woda (1,3,4,7)	Murzynek, mandarynka, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 16g T:18g W:34g	209 kcal B:2g T:3g W:41g	390 kcal B:21g T:28g W:37g	220 kcal B:4g T:10g W:36g

JADŁOSPIS

22-26.12.2025

DIETETYK
KLINICZNY
Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, parówka, ketchup, odrobina witamin: pomidor, ogórek (1,7)	Krem brokułowy (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, chrupki kukurydziane (-)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 20g T:16g W:33g	201 kcal B:4g T:5g W:40g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	196 kcal B:2g T:2g W:38g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, salami, odrobina witamin: papryka (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Jogurt naturalny z musli, 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	206 kcal B:7g T:4g W:26g
Środa	Herbata, płatki kukurydziane 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, 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	Kakao, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: pomidor ze szczypiorkiem (1,7)	Krem ziemniaczany z chrzanem (1,9)	Filet pieczony w sosie koperkowym, ryż gotowany, surówka colesław, woda (1,7)	Bułka mleczna z masłem, ½ jabłuszka, woda (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 16g T:14g W:35g	219 kcal B:4g T:6g W:42g	329 kcal B:25g T:16g W:40g	200 kcal B:6g T:3g W:37g
Piątek	Herbata, kawiorek, masło, pasta twarogowa ze szczypiorkiem, dżem truskawkowy, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Naleśniki z serem, woda (1,3,7)	Mix owoców woda (-)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 14g T:17g W:32g	202 kcal B:6g T:4g W:36g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	180 kcal B:2g T:1g W:39g

JADŁOSPIS

29.12.2025-02.01.2026

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawazak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane, szynka wieprzowa, odrobina witamin: ogórek, szpinak (1,3,7)	Krem z cukinii i pomidorów (1,9)	Makaron farfalle z sosem śmietanowo- brokułowym i kurczakiem, woda (1,7)	Jogurt owocowy, wafle ryżowe, woda (7)
Wartości odżywcze	288 kcal B: 14g T:18g W:34g	194 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, pasztet, ser Żółty odrobina witamin: ogórek kiszony (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Pieczona pałka 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	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 owocowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: kiełki słonecznika, sałata (1,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Siekana, duszona wieprzowina w sosie z warzywami, kasza, woda (1,7)	Ciasto jogurtowe, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 19g T:18g W:30g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	201 kcal B:4g T:5g W:25g
Czwartek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka jarzynowa z tuńczykiem, szynka drobiowa, odrobina witamin: papryka (1,3,4,7)	Zupa z zielonego groszku (1,9)	Kotlet schabowy ziemniaki puree, marchewka mini gotowana, woda (1,3,7)	½ bułki plecionki z dżemem, owoc, woda (1)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 14g T:12g W:34g	207 kcal B:6g T:4g W:36g	335 kcal B:22g T:20g W:38g	196 kcal B:2g T:2g W:38g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, ser grani odrobina witamin: kiełki słonecznika, pomidor (1,7)	Krupnik (1,9)	Pierogi leniwe z jabłkiem prażonym, cukrem i masłem, woda (1,3,7)	Coś do pochrupania (ogórek, marchew, jabłko), woda (-)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 19g T:12g W:39g	214 kcal B:4g T:3g W:94g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	185 kcal B:2g T:1g W:39g

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