

JADŁOSPIS

02-06.03.2026

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawazak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane, szyneczka, odrobina witamin: pomidor (1,3,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Knedle z truskawkami i jogurtem naturalnym, woda (1,3,7)	Ryż na mleku, woda (7)
Wartości odżywcze	288 kcal B: 14g T:18g W:34g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	362 kcal B:10g T:20g W:50g	196 kcal B:4g T:2g W:37g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet, szynka wieprzowa, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Pulpet w sosie pomidorowym, ryż gotowany, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Chlebek orkiszowy, ser żółty, pomidorek, woda (1,7)
Wartości odżywcze	289 kcal B: 15g T:16g W:32g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	351 kcal B:19g T:22g W:38g	195 kcal B:4g T:5g W:30g
Środa	Herbata rumiankowa, płatki kukurydziane/ musli z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, odrobina witamin: pomidor, ogórek, sałata (1,7) *żłobek: płatki kukurydziane	Zupa z zielonego groszku (1,9)	Filet pieczony, ziemniaki puree, surówka coleslaw, woda (1,7)	Ciasto biszkoptowe, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 19g T:18g W:30g	207 kcal B:6g T:4g W:36g	345 kcal B:20g T:20g W:33g	201 kcal B:4g T:5g W:25g
Czwartek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, dżem owocowy odrobina witamin: ogórek zielony (1,3,7)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza gotowana, buraczki, woda (1,7)	Jogurt naturalny z bananem, woda (7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 10g T:16g W:36g	207 kcal B:7g T:4g W:37g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	198 kcal B:7g T:3g W:32g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, ser homogenizowany odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, groszek z marchewką, woda (1,3,4,7)	Coś do pochrupania (papryka, marchew jabłko), woda (-)
Wartości odżywcze	301 kcal B: 19g T:12g W:39g	202 kcal B:6g T:4g W:36g	390 kcal B:21g T:28g W:37g	125 kcal B:1g T:1g W:44g

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, parówka z ketchupem, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,7)	Krem brokułowy (1,9)	Makaron farfalle z sosem śmietanowym z kurczakiem i szpinakiem, woda (1,7)	Maślanka owocowa / naturalna, ½ bułki młecznej, (1,7)
Wartości odżywcze	340 kcal B: 22g T:14g W:34g	201 kcal B:4g T:5g W:40g	360 kcal B:22g T:22g W:40g	205 kcal B:7g T:4g W:29g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, serek grani, szynka drobiowa odrobina witamin: papryka (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, surówka colesław z modrej kapusty, woda (1,3,7)	Mix owoców, woda (-)
Wartości odżywcze	295 kcal B: 16g T:14g W:32g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	347 kcal B:22g T:24g W:38g	180 kcal B:1g T:1g W:38g
Środa	Herbata rumiankowa, płatki kukurydziane/ miodowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, ser żółty odrobina witamin: pomidor (1,7) *Żłobek: płatki owsiane	Zupa kalafiorowa z koperkiem (1,9)	Filet pieczony z sosem koperkowym, ryż gotowany, surówka z marchewki i jabłka, woda (1,7)	½ drożdżoweczki z kruszonką, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 20g T:16g W:40g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	344 kcal B:22g T:19g W:39g	200 kcal B:2g T:6g W:30g
Czwartek	Kakao / mleko, pieczywo mieszane, masło, sałatka jarzynowa z tuńczykiem, szynka wieprzowa (1,3,4,7,9)	Krem marchewkowy (1,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, marchewka mini gotowana, woda (1,3,7)	½ rogalika z masłem, jabłko, woda (1,7)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 16g T:16g W:32g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	349 kcal B:22g T:20g W:42g	192 kcal B:1g T:4g W:37g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, hummus naturalny, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Pierogi leniwe z jabłkiem prażonym, cukrem i masłem, woda (1,3,7)	Pancakes z bananem, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	284 kcal B: 10g T:17g W:40g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	205 kcal B:2g T:2g W:40g

JADŁOSPIS

16-20.03.2026

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baranżak

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 białych warzyw (1,9)	Makaron penne z cukinią i pomidorami, woda (1,7)	Pudding waniliowy, woda (1,7)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 12g T:20g W:32g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	353 kcal B:22g T:20g W:40g	198 kcal B:4g T:2g W:35g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa serek śniadaniowy odrobina witamin: papryka (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Pałka z kurczaka pieczona, ziemniaki puree, surówka z pora, woda (1,7)	Granola z jogurtem naturalnym, woda (1,7)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 14g T:13g W:33g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	333 kcal B:25g T:19g W:35g	199 kcal B:5g T:5g W:34g
Środa	Herbata rumiankowa, płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, ser żółty odrobina witamin: ogórek zielony (1,7) *Żłobek: płatki kukurydziane	Zupa z fasolki szparagowej (1,9)	Schab gotowany w sosie koperkowym, ryż gotowany, groszek gotowany, woda (1,7)	Babka marmurkowa, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	292 kcal B: 11g T:18g W:39g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	205 kcal B:5g T:3g W:35g
Czwartek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet z pomidorami, szyneczka, odrobina witamin: pomidor (1,3,7,9)	Krupnik (1,9)	Gulasz wieprzowy, pyzy, buraczki, woda (1,7)	Kolorowa kanapka, woda, (1,7)
Wartości odżywcze	302 kcal B: 13g T:17g W:34g	214 kcal B:4g T:3g W:94g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	190 kcal B:2g T:2g W:32g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, pasta jajeczna, dżem owocowy, odrobina witamin: szczypiorek (1,3,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Paluszki rybne, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, woda (1,3,4,7)	Coś do pochrupania (papryka, marchew jabłko), woda (-)
Wartości odżywcze	301 kcal B: 16g T:18g W:32g	202 kcal B:6g T:4g W:36g	390 kcal B:21g T:28g W:37g	125 kcal B:1g T:1g W:44g

JADŁOSPIS

23-27.03.2026

DIETETYK
KLINICZNY
Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, chleb baltonowski, masło, parówka z ketchupem, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Krem z cukinii i pora (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Jogurt naturalny / owocowy z musli, woda (1,7)
Wartości odżywcze	342 kcal B: 20g T:16g W:33g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	206 kcal B:6g T:5g W:28g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, dżem owocowy, odrobina witamin: mix sałat (1,7) *Złobek: ogórek zielony	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Siekany filet z kurczaka w sosie śmietanowym z brokułem, ryż gotowany, woda (1,3,7)	Mix owoców, woda (-)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:15g W:36g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	180 kcal B:1g T:1g W:38g
Środa	Herbata rumiankowa, płatki kukurydziane / granola z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szyneczka wieprzowa, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa brokułowa (1,9)	Filet panierowany, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Ciasto jogurtowe, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	284 kcal B: 15g T:14g W:38g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	349 kcal B:22g T:20g W:42g	202 kcal B:5g T:7g W:27g
Czwartek	Kawa inka / mleko, pieczywo mieszane, masło, serek typu Almette, szynka drobiowa, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,7)	Zupa ziemniaczana z siekaną kiełbaską (1,9)	Schab pieczony na porze, kasza bulgur, surówka żydowska, woda (1,7)	Pancakes z ½ jabłka, woda (1,3,7)
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:2g T:2g W:37g
Piątek	Herbata owocowa, bułka pszenna, masło, pasta twarogowo-rybna z jajkiem, odrobina witamin: papryka (1,3,4,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Naleśniki z serkiem waniliowym, woda (1,3,7)	Chałka z masłem, sok jabłkowy, woda (1,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 15g T:17g W:33g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	200 kcal B:3g T:5g W:39g

JADŁOSPIS

30.03-03.04.2026

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawazak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, chleb baltonowski, masło, jajko gotowane, szyneczka, odrobina witamin: pomidor (1,3,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Knedle z truskawkami i jogurtem naturalnym, woda (1,3,7)	Ryż na mleku, woda (7)
Wartości odżywcze	288 kcal B: 14g T:18g W:34g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	362 kcal B:10g T:20g W:50g	196 kcal B:4g T:2g W:37g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet, szynka wieprzowa, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Pulpet w sosie pomidorowym, ryż gotowany, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Chlebek orkiszowy, ser żółty, pomidorek, woda (1,7)
Wartości odżywcze	289 kcal B: 15g T:16g W:32g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	351 kcal B:19g T:22g W:38g	195 kcal B:4g T:5g W:30g
Środa	Herbata rumiankowa, płatki kukurydziane/ musli z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, odrobina witamin: pomidor, ogórek, sałata (1,7) *Żłobek: płatki kukurydziane	Zupa z zielonego groszku (1,9)	Filet pieczony, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,7)	Ciasto biszkoptowe, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 19g T:18g W:30g	207 kcal B:6g T:4g W:36g	345 kcal B:20g T:20g W:33g	201 kcal B:4g T:5g W:25g
Czwartek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, dżem owocowy odrobina witamin: ogórek zielony (1,3,7)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza gotowana, buraczki, woda (1,7)	Jogurt naturalny z bananem, woda (7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 10g T:16g W:36g	207 kcal B:7g T:4g W:37g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	198 kcal B:7g T:3g W:32g
Piątek	Herbata owocowa, kawiorek, masło, ser homogenizowany odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, groszek z marchewką, woda (1,3,4,7)	Coś do pochrupania (papryka, marchew jabłko), woda (-)
Wartości odżywcze	301 kcal B: 19g T:12g W:39g	202 kcal B:6g T:4g W:36g	390 kcal B:21g T:28g W:37g	125 kcal B:1g T:1g W:44g

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