

JADŁOSPIS

28.09-02.10.2026

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baranżak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, parówka, ketchup, serek śmietankowy, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa kalafiorowa (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad roślinny: Makaron farfalle (bezajeczny) z sosem meksykańskim z fasolą, woda (1,3)	Sok warzywno- owocowy, chrupki kukurydziane z serkiem pietruszkowym (7)
Wartości odżywcze	322 kcal B: 20g T:16g W:33g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	340 kcal B:17g T:22g W:43g	196 kcal B:5g T:2g W:36g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, salami, odrobina witamin: papryka (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Obiad mięsny: Filet pieczony w sosie potrawkowym, ryż gotowany, marchew z groszkiem gotowana, woda (1,3,7)	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi, owoc (-)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:15g W:36g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	347 kcal B:21g T:21g W:37g	205 kcal B:7g T:2g W:30g
Środa	Herbata miętowa, płatki kukurydziane z mlekiem, kawiorek, masło, szynka wieprzowa, serek koperkowy, odrobina witamin: sałata (1,7)	Krem z cukinii i pomidorów (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad mięsny: Kotlet schabowy ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,3,7)	Babka marmurkowa (wypiek własny), ½ jabłka (1,3,7)
Wartości odżywcze	283 kcal B: 17g T:14g W:38g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	345 kcal B:22g T:25g W:38g	202 kcal B:5g T:7g W:27g
Czwartek	Kakao na mleku, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: pomidor ze szczypiorkiem (1,7)	Krupnik (1,9)	Obiad rybny: Ryba panierowana, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty, woda (1,3,4)	Bułka mleczna z serkiem z kielkami rzodkiewki, ½ jabłuszka (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 16g T:14g W:35g	214 kcal B:4g T:3g W:39g	368 kcal B:21g T:25g W:35g	200 kcal B:6g T:3g W:37g
Piątek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, pasta twarogowa ze szczypiorkiem, dżem truskawkowy, odrobina witamin: kielki słonecznika (1,7)	Zupa z zielonego groszku (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad wegetariański: Pierogi leniwe z jabłkiem prażonym, masłem i cukrem, woda (1,3,7)	Mix owoców (-)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 14g T:17g W:32g	207 kcal B:6g T:4g W:36g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	180 kcal B:2g T:1g W:39g

JADŁOSPIS

05-09.10.2026

DIETETYK
KLINICZNY
Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane, serek pomidorowy, odrobina witamin: ogórek, szpinak (1,3,7)	Zupa ogórkowa (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad roślinny: Bolognese z soczewicy, makaron fusilli pełnoziarnisty (bezjajeczny), woda (1)	Jogurt owocowy, wafle ryżowe (7)
Wartości odżywcze	288 kcal B: 14g T:18g W:34g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	353 kcal B:18g T:19g W:47g	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)	Krem z dyni i pomidora (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad mięsny: Pałka pieczona ziemniaki puree, marchew gotowana, woda (3,7)	Kanapka komponowana samodzielnie: chleb graham, masło, ogórek zielony, pomidor, serek ze szczypiorkiem (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 14g T:17g W:32g	201 kcal B:4g T:5g W:40g	339 kcal B:23g T:19g W:37g	195 kcal B:5g T:3g W:35g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka, serek z ogórkiem, odrobina witamin: papryka (1,7)	Kapuśniak z kiszonej kapusty (1,9)	Obiad mięsny: Gulasz wieprzowy, kasza pęczak, surówka żydowska, woda (1,7)	Ciasto jogurtowe (wypiek własny), ½ jabłka (1,3,7)
Wartości odżywcze	299 kcal B: 19g T:18g W:30g	207 kcal B:7g T:4g W:37g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	201 kcal B:4g T:5g W:25g
Czwartek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka jarzynowa, szynka drobiowa, odrobina witamin: papryka (1,3,4,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Obiad wegetariański: Pancakes z sosem owocowym i jogurtem, woda (1,3,7)	½ bułki plecionki z masłem, serkiem z kielkami groszku, pomidor (1,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 14g T:12g W:34g	219 kcal B:4g T:6g W:42g	348 kcal B:17g T:23g W:49g	196 kcal B:4g T:2g W:36g
Piątek	Mleko, bułka pszenna, masło, ser grani, odrobina witamin: kiełki słonecznika, pomidor (1,7)	Zupa jarzynowa z koperkiem (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad rybny: Kotlet rybny, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,3,4,7)	Croissant maślany, ½ jabłka (-)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 19g T:12g W:39g	200 kcal B:2g T:2g W:37g	363 kcal B:21g T:25g W:35g	225 kcal B:2g T:10g W:39g

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, kiełbaska wieprzowa na ciepło, ketchup, serek śmietankowy, odrobina witamin: ogórek kiszony (1,7)	Krem z białych warzyw (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad roślinny: Chili sin carne z fasolą, ryż gotowany, woda (-)	Koktajl owocowy, chrupki kukurydziane (1,7)
Wartości odżywcze	310 kcal B: 22g T:14g W:34g	205 kcal B:6g T:8g W:37g	357 kcal B:18g T:19g W:44g	215 kcal B:7g T:4g W:29g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, wędlina salami, serek typu Almette, odrobina witamin: papryka (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Obiad mięsny: Schab pieczony w ciemnym sosie, kasza bulgur, buraczki, woda (1,7)	Mix owoców, maślanka naturalna (7)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 16g T:17g W:32g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	349 kcal B:20g T:20g W:35g	180 kcal B:6g T:1g W:33g
Środa	Herbata owocowa, płatki kukurydziane z mlekiem, kawiorek, masło, szyneczka drobiowa, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa ziemniaczana z boczkiem (1,9)	Obiad mięsny: Filet gotowany w sosie pomidorowym z groszkiem, makaron penne, woda (1,3,7)	Biszkopt (wypiek własny), ½ owocu, jogurt naturalny (1,3,7)
Wartości odżywcze	297 kcal B: 20g T:16g W:40g	219 kcal B:4g T:10g W:38g	359 kcal B:22g T:19g W:43g	219 kcal B:4g T:6g W:30g
Czwartek	Mleko, pieczywo mieszane, masło, pasztet z pomidorami, ser żółty, odrobina witamin: ogórek zielony, sałata (1,3,7,9)	Zupa grochowa (1,9)	Obiad rybny: Paluszki rybne, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (1,3,4,7)	Chałka z masłem, ½ owocu (1,7)
Wartości odżywcze	281 kcal B: 16g T:14g W:35g	210 kcal B:4g T:7g W:33g	359 kcal B:20g T:25g W:36g	190 kcal B:2g T:2g W:37g
Piątek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, pasta twarogowo-jajeczna, dżem owocowy, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,3,7)	Zupa brokułowa (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad wegetariański: Gzik, ziemniaki puree, marchewka z groszkiem gotowana, woda (7)	Pieczywo chrupkie 7 ziaren, hummus naturalny, ½ jabłka (1,3,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 11g T:19g W:40g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	327 kcal B:17g T:13g W:38g	193 kcal B:3g T:4g W:38g

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Krem brokułowy (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad roślinny: Leczo z warzywami, fasolą i ciecierzycą, ryż gotowany, woda (-)	Jogurt owocowy, wafle ryżowe (7)
Wartości odżywcze	292 kcal B: 11g T:18g W:39g	201 kcal B:4g T:5g W:40g	354 kcal B:19g T:20g W:45g	198 kcal B:7g T:3g W:32g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, wędlina salami, serek paprykowy odrobina witamin: pomidor (1,7)	Krem ziemniaczany z chrzanem (1,9)	Obiad mięsny: Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1)	Chleb graham, masło, ser żółty, pomidor (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 14g T:12g W:34g	211 kcal B:6g T:6g W:40g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	195 kcal B:2g T:3g W:35g
Środa	Kawa inka na mleku, pieczywo mieszane, masło, hummus pomidorowy, serek z kolendrą, odrobina witamin: sałata, papryka (1,7)	Zupa z fasolki szparagowej (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad mięsny: Filet panierowany, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Murzynek (wypiek własny), ½ jabłka (1,3,7)
Wartości odżywcze	285 kcal B: 12g T:20g W:32g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	220 kcal B:4g T:10g W:36g
Czwartek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka jarzynowa z jajkiem, ser żółty (1,3,7,9)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Obiad wegetariański: Naleśniki z serem i sosem owocowym, woda (1,3,7)	Mix owoców, chrupki kukurydziane (1,7)
Wartości odżywcze	313 kcal B: 13g T:19g W:33g	219 kcal B:4g T:6g W:42g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	197 kcal B:1g T:2g W:45g
Piątek	Herbata rumiankowa, bułka pszenna, masło, ser żółty, pasta twarogowa z papryką, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,3,4,7)	Zupa warzywna (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad rybny: Klopsik rybny, ziemniaki puree, surówka meksykańska, woda (1,3,4,7)	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi, owoc (-)
Wartości odżywcze	300 kcal B: 16g T:18g W:34g	202 kcal B:6g T:4g W:36g	352 kcal B:21g T:22g W:36g	205 kcal B:7g T:2g W:30g

JADŁOSPIS

26-30.10.2026

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baranżak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, parówka, ketchup, serek śmietankowy, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa kalafiorowa (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad roślinny: Makaron farfalle (bezjajeczny) z sosem meksykańskim z fasolą, woda (1,3)	Sok warzywno- owocowy, chrupki kukurydziane z serkiem pietruszkowym (7)
Wartości odżywcze	322 kcal B: 20g T:16g W:33g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	340 kcal B:17g T:22g W:43g	196 kcal B:5g T:2g W:36g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, serek żółty, salami, odrobina witamin: papryka (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Obiad mięsny: Filet pieczony w sosie potrawkowym, ryż gotowany, marchew z groszkiem gotowana, woda (1,3,7)	Jogurt naturalny z płatkami kukurydzianymi, owoc (-)
Wartości odżywcze	298 kcal B: 17g T:15g W:36g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	347 kcal B:21g T:21g W:37g	205 kcal B:7g T:2g W:30g
Środa	Herbata miętowa, płatki kukurydziane z mlekiem, kawiorek, masło, szynka wieprzowa, serek koperkowy, odrobina witamin: sałata (1,7)	Krem z cukinii i pomidorów (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad mięsny: Kotlet schabowy ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,3,7)	Babka marmurkowa (wypiek własny), ½ jabłka (1,3,7)
Wartości odżywcze	283 kcal B: 17g T:14g W:38g	194 kcal B:3g T:3g W:38g	345 kcal B:22g T:25g W:38g	202 kcal B:5g T:7g W:27g
Czwartek	Kakao na mleku, pieczywo mieszane, masło, szynka odrobina witamin: pomidor ze szczypiorkiem (1,7)	Krupnik (1,9)	Obiad rybny: Ryba panierowana, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty, woda (1,3,4)	Bułka mleczna z serkiem z kielkami rzodkiewki, ½ jabłuszka (1,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 16g T:14g W:35g	214 kcal B:4g T:3g W:39g	368 kcal B:21g T:25g W:35g	200 kcal B:6g T:3g W:37g
Piątek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, pasta twarogowa ze szczypiorkiem, dżem truskawkowy, odrobina witamin: kiełki słonecznika (1,7)	Zupa z zielonego groszku (na wywarze warzywnym) (1,9)	Obiad wegetariański: Pierogi leniwe z jabłkiem prażonym, masłem i cukrem, woda (1,3,7)	Mix owoców (-)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 14g T:17g W:32g	207 kcal B:6g T:4g W:36g	327 kcal B:14g T:14g W:43g	180 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