

JADŁOSPIS

04-08.09.2023

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, parówka z ketchupem, ser grani, pomidor (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,7,9)	Sos boloński, makaron spaghetti z groszkiem, woda (1,3)	Chałka z masłem, dżem/powidła, owoc, herbata owocowa (1,3,7)
Podaż energii	320 kcal	221 kcal	348 kcal	205 kcal
Wtorek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, sałatka jarzynowa, szynka, kiełki rzodkiewki (1,3,7,9)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty (9)	Pałka z kurczaka pieczona z warzywami, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (-)	Kisiel, chrupki kukurydziane, herbata miętowa (-)
Podaż energii	360 kcal	203 kcal	340 kcal	201 kcal
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajko, ser żółty, papryka (1,3,7)	Zupa jarzynowa (9)	Gulasz, kasza wiejska, tarte buraczki, woda (1,7,9)	Ciasto jogurtowe, owoc, herbata owocowa (1,3,7)
Podaż energii	330 kcal	198 kcal	357 kcal	220 kcal
Czwartek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, ogórek zielony (1,7)	Zupa ogórkowa z mięsem (9)	A'la gołąbki, sos pomidorowy, ziemniaki puree, brokuły gotowane, woda (3,7)	Koktajl owocowy, wafle ryżowe (7)
Podaż energii	343 kcal	203 kcal	365 kcal	205 kcal
Piątek	Kawa inka, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser twarogowy, dżem/powidła, pomidor (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9)	Ryba pieczona, ziemniaki puree, surówka porowa, woda (3,4,7)	Jogurt z płatkami kukurydzianymi, owoc, woda (1,7)
Podaż energii	326 kcal	223 kcal	356 kcal	195 kcal

JADŁOSPIS

11-15.09.2023

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajecznica ze szczypiorkiem, szynka drobiowa, papryka (1,3,7)	Zupa z kalafiozem i brokułem (9)	Makaron penne z sosem a'la carbonara, surówka z białej kapusty, woda (1,3,7)	Grahamka z masłem i pomidorem, woda z cytryną (1,3,7)
Podaż energii	301 kcal	221 kcal	341 kcal	201 kcal
Wtorek	Kawa inka, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, sałatka kuskus z warzywami, ser żółty, ogórek zielony (1,7)	Barszcz czerwony z makaronem (1,3,7,9)	Pulpet drobiowy z serem, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Budyń, owoc, herbata miętowa (1,7)
Podaż energii	280 kcal	215 kcal	371 kcal	198 kcal
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, twarożek z rzodkiewką, szynka/salami, pomidor (1,7)	Zupa jarzynowa z kalarepą (9)	Mięso wieprzowe w sosie pieczeniowym, kluski śląskie, buraczki puree, woda (1,3,7)	Babka marmurkowa, woda (1,3,7)
Podaż energii	334 kcal	205 kcal	349 kcal	216 kcal
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, paszтет, jajko, kiełki rzodkiewki (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana (9)	Gotowane mięso drobiowe ryż paraboliczny, sos potrawkowy, marchewka gotowana, woda (1,3,7,9)	Maślanka owocowa, biszkopty, herbata owocowa (1,3,7)
Podaż energii	333 kcal	221 kcal	345 kcal	195 kcal
Piątek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/czekoladowe/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasta rybna, sałata (1,3,4,7)	Krem z pomidorów (7,9)	Pierogi z serem, woda (1,3,7)	Sok warzywno-owocowy, chrupki kukurydziane, herbata truskawkowa (-)
Podaż energii	357 kcal	211 kcal	351 kcal	192 kcal

JADŁOSPIS

18-22.09.2023

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, parówka z ketchupem, ser żółty, sałata (1,7)	Zupa groszkowa (9)	Makaron z sosem śmietanowo- brokułowym z kurczakiem, woda (1,7)	Rogal z masłem, owoc, herbata cytrynowa (1,7)
Podaż energii	304 kcal	202 kcal	359 kcal	224 kcal
Wtorek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, sałatka makaronowa z brokułem, ser homogenizowany, kiełki rzodkiewki (1,3,7)	Krem kalafiorowy (7,9)	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym, ryż gotowany, surówka z pora, woda (1,3,7)	Galaretko z owocami, herbata miętowa (-)
Podaż energii	302 kcal	217 kcal	337 kcal	224 kcal
Środa	Herbata cytrynowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, pasta jajeczna, szynka drobiowa, pomidor (1,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	Pieczona pałka z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z modrej kapusty, woda (7)	Domowe ciasto z owocami, herbata z czarnej porzeczki (1,3,7)
Podaż energii	296 kcal	198 kcal	369 kcal	210 kcal
Czwartek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, ogórek kiszony (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Schab w sosie z porem, kasza bulgur, fasolka szparagowa gotowana, woda (1,7)	Koktajl owocowy, chrupki kukurydziane, herbata miętowa (7)
Podaż energii	345 kcal	204 kcal	364 kcal	190 kcal
Piątek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser twarogowy, dżem/powidła, papryka (1,7)	Zupa owocowa z makaronem (1,3)	Jajko gotowane w sosie koperkowym, ziemniaki puree, marchew gotowana, woda (1,3,7)	Jogurt z płatkami kukurydzianymi, owoc, herbata malinowa (1,3,7)
Podaż energii	309 kcal	205 kcal	345 kcal	222 kcal

JADŁOSPIS

25-29.09.2023

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawaszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Kawa inka, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajko gotowane, szynka/salami, szpinak (1,3,7)	Krem brokułowy (7,9)	Makaron z cukinią, pomidorami i pietruszką, woda (1,3)	Grahamka z masłem i pomidorem, herbata miętowa (1,7)
Podaż energii	326 kcal	221 kcal	373 kcal	207 kcal
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, sałatka z ryżem, kurczakiem, ananase i kukurydzą ser żółty, sałata (1,7)	Zupa z kalafiozem i brokułem (1,3,9)	Gotowane klopsiki wieprzowe, sos koperkowy, ryż paraboliczny, surówka z marchewki i jabłka, woda (1,3,7,9)	Budyń, owoc, herbata owocowa (1,3,7)
Podaż energii	346 kcal	211 kcal	342 kcal	220 kcal
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, szynka drobiowa, pasta jajeczna, pomidor (1,3,7)	Zupa koperkowa (9)	Roladka z brokułem, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (7)	Murzynek, woda (1,3,7)
Podaż energii	291 kcal	221 kcal	365 kcal	206 kcal
Czwartek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, kiełki rzodkiewki (1,3,7,9)	Barszcz z makaronem (1,3,7,9)	Duszone polędwiczki z kurczaka w sosie własnym, kasza pęczak, kalafior gotowany, woda (1)	Sok warzywno- owocowy, biszkopt, (-)
Podaż energii	326 kcal	201 kcal	328 kcal	191 kcal
Piątek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser grani, pasta rybna, papryka (1,3,4,7)	Krupnik (1,9)	Gzik ze szczypiorkiem ziemniaki gotowane, brukselka gotowana, woda (7)	Maślanka owocowa, chrupki kukurydziane, herbata owocowa (1,3,7)
Podaż energii	319 kcal	210 kcal	384 kcal	213 kcal

JADŁOSPIS

02-06.10.2023

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawaszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, parówka z ketchupem, ser grani, pomidor (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,7,9)	Sos boloński, makaron spaghetti z groszkiem, woda (1,3)	Chałka z masłem, dżem/powidła, owoc, herbata owocowa (1,3,7)
Podaż energii	320 kcal	221 kcal	348 kcal	205 kcal
Wtorek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, sałatka jarzynowa, szynka, kiełki rzodkiewki (1,3,7,9)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty (9)	Pałka z kurczaka pieczona z warzywami, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (-)	Kisiel, chrupki kukurydziane, herbata miętowa (-)
Podaż energii	360 kcal	203 kcal	340 kcal	201 kcal
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajko, ser żółty, papryka (1,3,7)	Zupa jarzynowa (9)	Gulasz, kasza wiejska, tarte buraczki, woda (1,7,9)	Ciasto jogurtowe, owoc, herbata owocowa (1,3,7)
Podaż energii	330 kcal	198 kcal	357 kcal	220 kcal
Czwartek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/czekoladowe/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, ogórek zielony (1,7)	Zupa ogórkowa z mięsem (9)	A'la gołąbki, sos pomidorowy, ziemniaki puree, brokuły gotowane, woda (3,7)	Koktajl owocowy, wafle ryżowe (7)
Podaż energii	343 kcal	203 kcal	365 kcal	205 kcal
Piątek	Kawa inka, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser twarogowy, dżem/powidła, pomidor (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,7,9)	Ryba pieczona, ziemniaki puree, surówka porowa, woda (3,4,7)	Jogurt z płatkami kukurydzianymi, owoc, woda (1,7)
Podaż energii	326 kcal	223 kcal	356 kcal	195 kcal

JADŁOSPIS

09-13.10.2023

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajecznicza ze szczypiorkiem, szynka drobiowa, papryka (1,3,7)	Zupa z kalafiozem i brokułem (9)	Makaron penne z sosem a'la carbonara, surówka z białej kapusty, woda (1,3,7)	Grahamka z masłem i pomidorem, woda z cytryną (1,3,7)
Podaż energii	301 kcal	221 kcal	341 kcal	201 kcal
Wtorek	Kawa inka, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, sałatka kuskus z warzywami, ser żółty, ogórek zielony (1,7)	Barszcz czerwony z makaronem (1,3,7,9)	Pulpet drobiowy z serem, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Budyń, owoc, herbata miętowa (1,7)
Podaż energii	280 kcal	215 kcal	371 kcal	198 kcal
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, twarożek z rzodkiewką, szynka/salami, pomidor (1,7)	Zupa jarzynowa z kalarepą (9)	Mięso wieprzowe w sosie pieczeniowym, kluski śląskie, buraczki puree, woda (1,3,7)	Babka marmurkowa, woda (1,3,7)
Podaż energii	334 kcal	205 kcal	349 kcal	216 kcal
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, jajko, kiełki rzodkiewki (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana (9)	Gotowane mięso drobiowe ryż paraboliczny, sos potrawkowy, marchewka gotowana, woda (1,3,7,9)	Maślanka owocowa, biszkopty, herbata owocowa (1,3,7)
Podaż energii	333 kcal	221 kcal	345 kcal	195 kcal
Piątek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/czekoladowe/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasta rybna, sałata (1,3,4,7)	Krem z pomidorów (7,9)	Pierogi z serem, woda (1,3,7)	Sok warzywno-owocowy, chrupki kukurydziane, herbata truskawkowa (-)
Podaż energii	357 kcal	211 kcal	351 kcal	192 kcal

JADŁOSPIS

16-20.10.2023

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawaszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, parówka z ketchupem, ser żółty, sałata (1,7)	Zupa groszkowa (9)	Makaron z sosem śmietanowo- brokułowym z kurczakiem, woda (1,7)	Rogal z masłem, owoc, herbata cytrynowa (1,7)
Podaż energii	304 kcal	202 kcal	359 kcal	224 kcal
Wtorek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, sałatka makaronowa z brokułem, ser homogenizowany, kiełki rzodkiewki (1,3,7)	Krem kalafiorowy (7,9)	Pulpet wieprzowy gotowany w sosie pomidorowym, ryż gotowany, surówka z pora, woda (1,3,7)	Galaretką z owocami, herbata miętowa (-)
Podaż energii	302 kcal	217 kcal	337 kcal	224 kcal
Środa	Herbata cytrynowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, pasta jajeczna, szynka drobiowa, pomidor (1,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem (7,9)	Pieczona pałka z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z modrej kapusty, woda (7)	Domowe ciasto z owocami, herbata z czarnej porzeczki (1,3,7)
Podaż energii	296 kcal	198 kcal	369 kcal	210 kcal
Czwartek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, ogórek kiszony (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Schab w sosie z porem, kasza bulgur, fasolka szparagowa gotowana, woda (1,7)	Koktajl owocowy, chrupki kukurydziane, herbata miętowa (7)
Podaż energii	345 kcal	204 kcal	364 kcal	190 kcal
Piątek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser twarogowy, dżem/powidła, papryka (1,7)	Zupa owocowa z makaronem (1,3)	Jajko gotowane w sosie koperkowym, ziemniaki puree, marchew gotowana, woda (1,3,7)	Jogurt z płatkami kukurydzianymi, owoc, herbata malinowa (1,3,7)
Podaż energii	309 kcal	205 kcal	345 kcal	222 kcal

JADŁOSPIS

23-27.10.2023

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawaszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Kawa inka, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajko gotowane, szynka/salami, szpinak (1,3,7)	Krem brokułowy (7,9)	Makaron z cukinią, pomidorami i pietruszką, woda (1,3)	Grahamka z masłem i pomidorem, herbata miętowa (1,7)
Podaż energii	326 kcal	221 kcal	373 kcal	207 kcal
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, sałatka z ryżem, kurczakiem, ananasem i kukurydzą ser żółty, sałata (1,7)	Zupa z kalafiozem i brokułem (1,3,9)	Gotowane klopsiki wieprzowe, sos koperkowy, ryż paraboliczny, surówka z marchewki i jabłka, woda (1,3,7,9)	Budyń, owoc, herbata owocowa (1,3,7)
Podaż energii	346 kcal	211 kcal	342 kcal	220 kcal
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, szynka drobiowa, pasta jajeczna, pomidor (1,3,7)	Zupa koperkowa (9)	Roladka z brokułem, ziemniaki puree, surówka wiosenna, woda (7)	Murzynek, woda (1,3,7)
Podaż energii	291 kcal	221 kcal	365 kcal	206 kcal
Czwartek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe/owsiane z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, kiełki rzodkiewki (1,3,7,9)	Barszcz z makaronem (1,3,7,9)	Duszone polędwiczki z kurczaka w sosie własnym, kasza pęczak, kalafior gotowany, woda (1)	Sok warzywno- owocowy, biszkopt, (-)
Podaż energii	326 kcal	201 kcal	328 kcal	191 kcal
Piątek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser grani, pasta rybna, papryka (1,3,4,7)	Krupnik (1,9)	Gzik ze szczypiorkiem ziemniaki gotowane, brukselka gotowana, woda (7)	Maślanka owocowa, chrupki kukurydziane, herbata owocowa (1,3,7)
Podaż energii	319 kcal	210 kcal	384 kcal	213 kcal

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