

JADŁOSPIS

22-26.01.2024

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajecznica, szynka, szczypiorek (1,3,7)	Krem brokułowy (1,9)	Makaron penne ze szpinakiem, pomidorami i kurczakiem w sosie śmietanowym, woda (1,3,7)	Bułka pszenna z masłem i pomidorem, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 20g T:18g W:35g	188 kcal B:5g T:5g W:40g	349 kcal B:25g T:20g W:40g	195 kcal B:8g T:6g W:22g
Wtorek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, kiełki rzodkiewki (1,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Pieczone udko z kurczaka z warzywami, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (7)	Sok warzywno- owocowy, biskopki (1,3,7)
Wartości odżywcze	324 kcal B: 19g T:15g W:39g	194 kcal B:7g T:7g W:38g	363 kcal B:26g T:15g W:35g	198 kcal B:8g T:4g W:24g
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, sałatka makaronowa z brokułem, ogórek zielony (1,3,7,9)	Rosół z makaronem, (1,3,9)	Karkówka w sosie słodko-kwaśnym ryż gotowany, marchew z groszkiem gotowana, woda (1,3,7)	Babka, kompot (1,3,7)
Wartości odżywcze	282 kcal B: 15g T:16g W:40g	235 kcal B:6g T:8g W:42g	357 kcal B:22g T:22g W:35g	209 kcal B:3g T:5g W:27g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasta jajeczna, ser żółty, pomidor (1,3,7)	Zupa groszkowa (1,9)	Gulasz, kasza pęczak tarte buraczki, woda (1,7)	Bułka mleczna z masłem, dżem/powidła, herbata cytrynowa (1,7)
Wartości odżywcze	343 kcal B: 19g T:18g W:33g	190 kcal B:7g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Piątek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser grani, dżem/powidła, ogórek zielony (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlecik warzywno-rybny, ziemniaki puree, surówka z kiszanej kapusty, woda (1,3,4,7)	Jogurt z płatkami kukurydzianymi, owoc, woda z miętą (1,7)
Wartości odżywcze	284 kcal B: 21g T:15g W:33g	196 kcal B:5g T:3g W:42g	362 kcal B:18g T:19g W:34g	195 kcal B:10g T:5g W:22g

JADŁOSPIS

29.01-02.02.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, parówka, ketchup, ser żółty, szpinak (1,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Chałka z masłem, owoc, herbata z czarnej porzeczki (1,3,7)
Wartości odżywcze	296 kcal B: 15g T:21g W:34g	201 kcal B:4g T:5g W:40g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	190 kcal B:3g T:7g W:29g
Wtorek	Herbata malinowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, jajko, szynka wieprzowa, ogórek kiszony (1,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej (1,9)	Schab pieczony w sosie własnym, kasza pęczak, surówka koperkowa, woda (1)	Chrupki kukurydziane, owoc, woda z cytryną (-)
Wartości odżywcze	310 kcal B: 19g T:16g W:32g	198 kcal B:4g T:7g W:35g	358 kcal B:24g T:20g W:37g	176 kcal B:2g T:2g W:33g
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, serek homogenizowany, sałatka z szynką i sosem chrzanowym, kiełki rzodkiewki, (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Filet panierowany, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,3,7)	Murzynek z konfiturą, herbata malinowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	308 kcal B: 18g T:15g W:37g	189 kcal B:7g T:4g W:37g	330 kcal B:26g T:18g W:41g	204 kcal B:5g T:6g W:26g
Czwartek	Herbata cytrynowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, pomidor (1,3,7,9)	Zupa koperkowa (1,9)	Kurczak w sosie pieczarkowo- śmietanowym, ryż gotowany, surówka wiosenna, woda (1,7)	Koktajl owocowy, biszkopt (1,3,7)
Wartości odżywcze	334 kcal B: 15g T:20g W:34g	215 kcal B:6g T:6g W:35g	329 kcal B:23g T:16g W:40g	192 kcal B:8g T:5g W:23g
Piątek	Kakao, bułka pszenna, masło, pasta rybna, ser żółty, ogórek zielony (1,3,4,7)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (1,9)	Gzik, ziemniaki z koperkiem, marchew gotowana, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, chlebek bananowy, herbata miętowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	222 kcal B:6g T:6g W:42g	353 kcal B:25g T:15g W:35g	201 kcal B:3g T:7g W:29g

JADŁOSPIS

05-09.02.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata z cytryną, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajko gotowane szynka drobiowa, papryka (1,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem (1,9)	Makaron penne w sosie śmietanowo-brokułowym z kurczakiem, woda (1,3,7)	Mix owoców, biszkoty, herbata owocowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	345 kcal B: 21g T:14g W:36g	237 kcal B:5g T:5g W:43g	356 kcal B:18g T:21g W:42g	190 kcal B:4g T:6g W:28g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet warzywny, ser żółty, pomidor (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana (1,9)	Udka z kurczaka gotowane, sos potrawkowy, ryż gotowany, marchew gotowana, woda (1,3,7)	Bułka pszenna z masłem i pomidorem, woda (1,7)
Wartości odżywcze	292 kcal B: 14g T:17g W:38g	231kcal B:3g T:4g W:44g	337 kcal B:23g T:19g W:43g	203 kcal B:10g T:4g W:26g
Środa	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser grani, sałatka z kebabem, ogórek zielony (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	A'la gołąbki, sos pomidorowy, ziemniaki puree, surówka z ogórkiem zielonym, woda (1,3,7)	Szarlotka, herbata miętowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	316 kcal B: 22g T:18g W:33g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	346 kcal B:20g T:18g W:37g	207 kcal B:4g T:7g W:28g
Czwartek	Herbata miętowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, roszponka (1,7)	Krem brokułowo- kalafiorowy z makaronem (1,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, kapusta kiszona gotowana, woda (1,3,7)	Kisiel, chrupki kukurydziane, herbata malinowa (-)
Wartości odżywcze	281 kcal B: 20g T:15g W:39g	241 kcal B:4g T:3g W:37g	385 kcal B:22g T:23g W:36g	209 kcal B:3g T:5g W:32g
Piątek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser żółty, jajko, ogórek kiszony (1,3,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Naleśniki z serem i sosem truskawkowym, woda (1,3,7)	Bułka mleczna z masłem, owoc, herbata cytrynowa (1,7)
Wartości odżywcze	304 kcal B: 16g T:20g W:36g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	331 kcal B:15g T:16g W:45g	199 kcal B:5g T:9g W:29g

JADŁOSPIS

12-16.02.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawaszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczerek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, parówka, ketchup, ser twarogowy, pomidor (1,7)	Kapuśniak z kiszanej kapusty (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, grozdek zielony, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, wafle ryżowe (-)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 16g T:18g W:33g	207 kcal B:7g T:4g W:37g	314 kcal B:22g T:23g W:40g	198 kcal B:3g T:3g W:39g
Wtorek	Herbata owocowa, Płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka drobiowa, ogórek kiszony (1,7)	Krupnik (1,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z selera z brzoskwinia, woda (1,3,7)	Rogal z masłem, dżem/powidła, herbata miętowa (1,7)
Wartości odżywcze	269 kcal B: 17g T:17g W:39g	208 kcal B:3g T:5g W:35g	337 kcal B:21g T:24g W:34g	190 kcal B:3g T:8g W:32g
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka/salami, sałatka makaronowa z ogórkiem, sałata (1,3,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Schab w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, buraczki tarte, woda (1,3,7)	Sernik na zimno z owocami, herbata truskawkowa (1,7)
Wartości odżywcze	320 kcal B:16g T:19g W:43g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	337 kcal B:25g T:20g W:41g	200 kcal B:10g T:6g W:25g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, papryka /pomidor (1,7)	Barszcz z makaronem (1,3,7,9)	Roladka drobiowa z serem, ziemniaki puree, brukselka gotowana, woda (1)	Bułka z masłem, serem żółtym i szpinakiem (1,7)
Wartości odżywcze	328 kcal B:18g T:17g W:38g	215 kcal B:4g T:5g W:42g	342 kcal B:22g T:16g W:37g	201 kcal B:8g T:6g W:25g
Piątek	Herbata cytrynowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser homogenizowany, powidła/dżem, ogórek zielony (1,7)	Zupa truskawkowa z makaronem (1,3)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, marchew gotowana woda, woda (1,3,4,7)	Babka piaskowa, sok owocowy (1,3,7)
Wartości odżywcze	275 kcal B:19g T:15g W:38g	203 kcal B:2g T:2g W:44g	364 kcal B:21g T:22g W:35g	203 kcal B:4g T:8g W:27g

JADŁOSPIS

19-23.02.2024

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajecznicza, szynka, szczypiorek (1,3,7)	Krem brokułowy (1,9)	Makaron penne ze szpinakiem, pomidorami i kurczakiem w sosie śmietanowym, woda (1,3,7)	Bułka pszenna z masłem i pomidorem, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 20g T:18g W:35g	188 kcal B:5g T:5g W:40g	349 kcal B:25g T:20g W:40g	195 kcal B:8g T:6g W:22g
Wtorek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, kiełki rzodkiewki (1,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Pieczone udko z kurczaka z warzywami, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (7)	Sok warzywno- owocowy, biszkopty (1,3,7)
Wartości odżywcze	324 kcal B: 19g T:15g W:39g	194 kcal B:7g T:7g W:38g	363 kcal B:26g T:15g W:35g	198 kcal B:8g T:4g W:24g
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, paszтет, sałatka makaronowa z brokułem, ogórek zielony (1,3,7,9)	Rosół z makaronem, (1,3,9)	Karkówka w sosie słodko-kwaśnym ryż gotowany, marchew z groszkiem gotowana, woda (1,3,7)	Babka, kompot (1,3,7)
Wartości odżywcze	282 kcal B: 15g T:16g W:40g	235 kcal B:6g T:8g W:42g	357 kcal B:22g T:22g W:35g	209 kcal B:3g T:5g W:27g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasta jajeczna, ser żółty, pomidor (1,3,7)	Zupa groszkowa (1,9)	Gulasz, kasza pęczak tarte buraczki, woda (1,7)	Bułka mleczna z masłem, dżem/powidła, herbata cytrynowa (1,7)
Wartości odżywcze	343 kcal B: 19g T:18g W:33g	190 kcal B:7g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Piątek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser grani, dżem/powidła, ogórek zielony (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlecik warzywno-rybny, ziemniaki puree, surówka z kiszanej kapusty, woda (1,3,4,7)	Jogurt z płatkami kukurydzianymi, owoc, woda z miętą (1,7)
Wartości odżywcze	284 kcal B: 21g T:15g W:33g	196 kcal B:5g T:3g W:42g	362 kcal B:18g T:19g W:34g	195 kcal B:10g T:5g W:22g

JADŁOSPIS

26.02-01.03.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, parówka, ketchup, ser żółty, szpinak (1,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Chałka z masłem, owoc, herbata z czarnej porzeczki (1,3,7)
Wartości odżywcze	296 kcal B: 15g T:21g W:34g	201 kcal B:4g T:5g W:40g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	190 kcal B:3g T:7g W:29g
Wtorek	Herbata malinowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, jajko, szynka wieprzowa, ogórek kiszony (1,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej (1,9)	Schab pieczony w sosie własnym, kasza pęczak, surówka koperkowa, woda (1)	Chrupki kukurydziane, owoc, woda z cytryną (-)
Wartości odżywcze	310 kcal B: 19g T:16g W:32g	198 kcal B:4g T:7g W:35g	358 kcal B:24g T:20g W:37g	176 kcal B:2g T:2g W:33g
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, serek homogenizowany, sałatka z szynką i sosem chrzanowym, kiełki rzodkiewki, (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Filet panierowany, ziemniaki puree, surówka coleslaw, woda (1,3,7)	Murzynek z konfiturą, herbata malinowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	308 kcal B: 18g T:15g W:37g	189 kcal B:7g T:4g W:37g	330 kcal B:26g T:18g W:41g	204 kcal B:5g T:6g W:26g
Czwartek	Herbata cytrynowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, pomidor (1,3,7,9)	Zupa koperkowa (1,9)	Kurczak w sosie pieczarkowo-śmietanowym, ryż gotowany, surówka wiosenna, woda (1,7)	Koktajl owocowy, biszkopty (1,3,7)
Wartości odżywcze	334 kcal B: 15g T:20g W:34g	215 kcal B:4g T:6g W:35g	329 kcal B:23g T:16g W:40g	192 kcal B:8g T:5g W:23g
Piątek	Kakao, bułka pszenna, masło, pasta rybna, ser żółty, ogórek zielony (1,3,4,7)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (1,9)	Gzik, ziemniaki z koperkiem, marchew gotowana, woda (1,7)	Sok warzywno-owocowy, chlebek bananowy, herbata miętowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	222 kcal B:6g T:6g W:42g	353 kcal B:25g T:15g W:35g	201 kcal B:3g T:7g W:29g

JADŁOSPIS

04-08.03.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baranżak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata z cytryną, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajko gotowane szynka drobiowa, papryka (1,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem (1,9)	Makaron penne w sosie śmietanowo-brokułowym z kurczakiem, woda (1,3,7)	Mix owoców, biskopity, herbata owocowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	345 kcal B: 21g T:14g W:36g	237 kcal B:5g T:5g W:43g	356 kcal B:18g T:21g W:42g	190 kcal B:4g T:6g W:28g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet warzywny, ser żółty, pomidor (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana (1,9)	Udko z kurczaka gotowane, sos potrawkowy, ryż gotowany, marchew gotowana, woda (1,3,7)	Bułka pszenna z masłem i pomidorem, woda (1,7)
Wartości odżywcze	292 kcal B: 14g T:17g W:38g	231kcal B:3g T:4g W:44g	337 kcal B:23g T:19g W:43g	203 kcal B:10g T:4g W:26g
Środa	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser grani, sałatka z kebabem, ogórek zielony (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	A'la gołąbki, sos pomidorowy, ziemniaki puree, surówka z ogórkiem zielonym, woda (1,3,7)	Szarlotka, herbata miętowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	316 kcal B: 22g T:18g W:33g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	346 kcal B:20g T:18g W:37g	207 kcal B:4g T:7g W:28g
Czwartek	Herbata miętowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, roszponka (1,7)	Krem brokułowo- kalafiorowy z makaronem (1,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, kapusta kiszona gotowana, woda (1,3,7)	Kisiel, chrupki kukurydziane, herbata malinowa (-)
Wartości odżywcze	281 kcal B: 20g T:15g W:39g	241 kcal B:4g T:3g W:37g	385 kcal B:22g T:23g W:36g	209 kcal B:3g T:5g W:32g
Piątek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser żółty, jajko, ogórek kiszony (1,3,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Naleśniki z serem i sosem truskawkowym, woda (1,3,7)	Bułka mleczna z masłem, owoc, herbata cytrynowa (1,7)
Wartości odżywcze	304 kcal B: 16g T:20g W:36g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	331 kcal B:15g T:16g W:45g	199 kcal B:5g T:9g W:29g

JADŁOSPIS

11-15.03.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Bawaszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, parówka, ketchup, ser twarogowy, pomidor (1,7)	Kapuśniak z kiszanej kapusty (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, groszek zielony, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, wafle ryżowe (-)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 16g T:18g W:33g	207 kcal B:7g T:4g W:37g	314 kcal B:22g T:23g W:40g	198 kcal B:3g T:3g W:39g
Wtorek	Herbata owocowa, Płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka drobiowa, ogórek kiszony (1,7)	Krupnik (1,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z selera z brzoskwinia, woda (1,3,7)	Rogal z masłem, dżem/powidła, herbata miętowa (1,7)
Wartości odżywcze	269 kcal B: 17g T:17g W:39g	208 kcal B:3g T:5g W:35g	337 kcal B:21g T:24g W:34g	190 kcal B:3g T:8g W:32g
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka/salami, sałatka makaronowa z ogórkiem, sałata (1,3,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Schab w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, buraczki tarte, woda (1,3,7)	Sernik na zimno z owocami, herbata truskawkowa (1,7)
Wartości odżywcze	320 kcal B:16g T:19g W:43g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	337 kcal B:25g T:20g W:41g	200 kcal B:10g T:6g W:25g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, papryka /pomidor (1,7)	Barszcz z makaronem (1,3,7,9)	Roladka drobiowa z serem, ziemniaki puree, brukselka gotowana, woda (1)	Bułka z masłem, serem żółtym i szpinakiem (1,7)
Wartości odżywcze	328 kcal B:18g T:17g W:38g	215 kcal B:4g T:5g W:42g	342 kcal B:22g T:16g W:37g	201 kcal B:8g T:6g W:25g
Piątek	Herbata cytrynowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser homogenizowany, powidła/dżem, ogórek zielony (1,7)	Zupa truskawkowa z makaronem (1,3)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, marchew gotowana woda, woda (1,3,4,7)	Babka piaskowa, sok owocowy (1,3,7)
Wartości odżywcze	275 kcal B:19g T:15g W:38g	203 kcal B:2g T:2g W:44g	364 kcal B:21g T:22g W:35g	203 kcal B:4g T:8g W:27g

JADŁOSPIS

18-22.03.2024

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajecznicza, szynka, szczypiorek (1,3,7)	Krem brokułowy (1,9)	Makaron penne ze szpinakiem, pomidorami i kurczakiem w sosie śmietanowym, woda (1,3,7)	Bułka pszenna z masłem i pomidorem, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	294 kcal B: 20g T:18g W:35g	188 kcal B:5g T:5g W:40g	349 kcal B:25g T:20g W:40g	195 kcal B:8g T:6g W:22g
Wtorek	Herbata owocowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, kiełki rzodkiewki (1,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Pieczone udko z kurczaka z warzywami, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (7)	Sok warzywno- owocowy, biszkopty (1,3,7)
Wartości odżywcze	324 kcal B: 19g T:15g W:39g	194 kcal B:7g T:7g W:38g	363 kcal B:26g T:15g W:35g	198 kcal B:8g T:4g W:24g
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, sałatka makaronowa z brokułem, ogórek zielony (1,3,7,9)	Rosół z makaronem, (1,3,9)	Karkówka w sosie słodko-kwaśnym ryż gotowany, marchew z groszkiem gotowana, woda (1,3,7)	Babka, kompot (1,3,7)
Wartości odżywcze	282 kcal B: 15g T:16g W:40g	235 kcal B:6g T:8g W:42g	357 kcal B:22g T:22g W:35g	209 kcal B:3g T:5g W:27g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasta jajeczna, ser żółty, pomidor (1,3,7)	Zupa groszkowa (1,9)	Gulasz, kasza pęczak tarte buraczki, woda (1,7)	Bułka mleczna z masłem, dżem/powidła, herbata cytrynowa (1,7)
Wartości odżywcze	343 kcal B: 19g T:18g W:33g	190 kcal B:7g T:5g W:35g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	185 kcal B:3g T:6g W:28g
Piątek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser grani, dżem/powidła, ogórek zielony (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlecik warzywno-rybny, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty, woda (1,3,4,7)	Jogurt z płatkami kukurydzianymi, owoc, woda z miętą (1,7)
Wartości odżywcze	284 kcal B: 21g T:15g W:33g	196 kcal B:5g T:3g W:42g	362 kcal B:18g T:19g W:34g	195 kcal B:10g T:5g W:22g

JADŁOSPIS

25-29.03.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, parówka, ketchup, ser żółty, szpinak (1,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, woda (1,7)	Chałka z masłem, owoc, herbata z czarnej porzeczki (1,3,7)
Wartości odżywcze	296 kcal B: 15g T:21g W:34g	201 kcal B:4g T:5g W:40g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	190 kcal B:3g T:7g W:29g
Wtorek	Herbata malinowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, jajko, szynka wieprzowa, ogórek kiszony (1,3,7)	Zupa z fasolki szparagowej (1,9)	Schab pieczony w sosie własnym, kasza pęczak, surówka koperkowa, woda (1)	Chrupki kukurydziane, owoc, woda z cytryną (-)
Wartości odżywcze	310 kcal B: 19g T:16g W:32g	198 kcal B:4g T:7g W:35g	358 kcal B:24g T:20g W:37g	176 kcal B:2g T:2g W:33g
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, serek homogenizowany, sałatka z szynką i sosem chrzanowym, kiełki rzodkiewki, (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Filet panierowany, ziemniaki puree, surówka coleslaw, woda (1,3,7)	Murzynek z konfiturą, herbata malinowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	308 kcal B: 18g T:15g W:37g	189 kcal B:7g T:4g W:37g	330 kcal B:26g T:18g W:41g	204 kcal B:5g T:6g W:26g
Czwartek	Herbata cytrynowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet, pomidor (1,3,7,9)	Zupa koperkowa (1,9)	Kurczak w sosie pieczarkowo-śmietanowym, ryż gotowany, surówka wiosenna, woda (1,7)	Koktajl owocowy, biszkopty (1,3,7)
Wartości odżywcze	334 kcal B: 15g T:20g W:34g	215 kcal B:4g T:6g W:35g	329 kcal B:23g T:16g W:40g	192 kcal B:8g T:5g W:23g
Piątek	Kakao, bułka pszenna, masło, pasta rybna, ser żółty, ogórek zielony (1,3,4,7)	Kapuśniak ze słodkiej kapusty z pomidorami (1,9)	Gzik, ziemniaki z koperkiem, marchew gotowana, woda (1,7)	Sok warzywno-owocowy, chlebek bananowy, herbata miętowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	303 kcal B: 20g T:18g W:35g	222 kcal B:6g T:6g W:42g	353 kcal B:25g T:15g W:35g	201 kcal B:3g T:7g W:29g

JADŁOSPIS

01-05.04.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baranżak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata z cytryną, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, jajko gotowane szynka drobiowa, papryka (1,3,7)	Zupa pomidorowa z ryżem (1,9)	Makaron penne w sosie śmietanowo-brokułowym z kurczakiem, woda (1,3,7)	Mix owoców, biskopity, herbata owocowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	345 kcal B: 21g T:14g W:36g	237 kcal B:5g T:5g W:43g	356 kcal B:18g T:21g W:42g	190 kcal B:4g T:6g W:28g
Wtorek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, pasztet warzywny, ser żółty, pomidor (1,3,7,9)	Zupa ziemniaczana (1,9)	Udko z kurczaka gotowane, sos potrawkowy, ryż gotowany, marchew gotowana, woda (1,3,7)	Bułka pszenna z masłem i pomidorem, woda (1,7)
Wartości odżywcze	292 kcal B: 14g T:17g W:38g	231kcal B:3g T:4g W:44g	337 kcal B:23g T:19g W:43g	203 kcal B:10g T:4g W:26g
Środa	Herbata owocowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser grani, sałatka z kebabem, ogórek zielony (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	A'la gołąbki, sos pomidorowy, ziemniaki puree, surówka z ogórkiem zielonym, woda (1,3,7)	Szarlotka, herbata miętowa (1,3,7)
Wartości odżywcze	316 kcal B: 22g T:18g W:33g	225 kcal B:5g T:6g W:40g	346 kcal B:20g T:18g W:37g	207 kcal B:4g T:7g W:28g
Czwartek	Herbata miętowa, płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, roszponka (1,7)	Krem brokułowo- kalafiorowy z makaronem (1,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, kapusta kiszona gotowana, woda (1,3,7)	Kisiel, chrupki kukurydziane, herbata malinowa (-)
Wartości odżywcze	281 kcal B: 20g T:15g W:39g	241 kcal B:4g T:3g W:37g	385 kcal B:22g T:23g W:36g	209 kcal B:3g T:5g W:32g
Piątek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser żółty, jajko, ogórek kiszony (1,3,7)	Zupa jarzynowa (1,9)	Naleśniki z serem i sosem truskawkowym, woda (1,3,7)	Bułka mleczna z masłem, owoc, herbata cytrynowa (1,7)
Wartości odżywcze	304 kcal B: 16g T:20g W:36g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	331 kcal B:15g T:16g W:45g	199 kcal B:5g T:9g W:29g

JADŁOSPIS

08-12.04.2024

DIETETYK

KLINICZNY

Marta Baraszak

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie z ziarnami), masło, parówka, ketchup, ser twarogowy, pomidor (1,7)	Kapuśniak z kiszanej kapusty (1,9)	Sos boloński, makaron spaghetti, groszek zielony, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, wafle ryżowe (-)
Wartości odżywcze	291 kcal B: 16g T:18g W:33g	207 kcal B:7g T:4g W:37g	314 kcal B:22g T:23g W:40g	198 kcal B:3g T:3g W:39g
Wtorek	Herbata owocowa, Płatki kukurydziane/ czekoladowe z mlekiem, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka drobiowa, ogórek kiszony (1,7)	Krupnik (1,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, surówka z selera z brzoskwinia, woda (1,3,7)	Rogal z masłem, dżem/powidła, herbata miętowa (1,7)
Wartości odżywcze	269 kcal B: 17g T:17g W:39g	208 kcal B:3g T:5g W:35g	337 kcal B:21g T:24g W:34g	190 kcal B:3g T:8g W:32g
Środa	Herbata miętowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka/salami, sałatka makaronowa z ogórkiem, sałata (1,3,7)	Zupa kalafiorowa (1,9)	Schab w sosie pieczeniowym, kasza bulgur, buraczki tarte, woda (1,3,7)	Sernik na zimno z owocami, herbata truskawkowa (1,7)
Wartości odżywcze	320 kcal B:16g T:19g W:43g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	337 kcal B:25g T:20g W:41g	200 kcal B:10g T:6g W:25g
Czwartek	Kakao, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, szynka, papryka /pomidor (1,7)	Barszcz z makaronem (1,3,7,9)	Roladka drobiowa z serem, ziemniaki puree, brukselka gotowana, woda (1)	Bułka z masłem, serem żółtym i szpinakiem (1,7)
Wartości odżywcze	328 kcal B:18g T:17g W:38g	215 kcal B:4g T:5g W:42g	342 kcal B:22g T:16g W:37g	201 kcal B:8g T:6g W:25g
Piątek	Herbata cytrynowa, pieczywo mieszane (pszenno-żytnie), masło, ser homogenizowany, powidła/dżem, ogórek zielony (1,7)	Zupa truskawkowa z makaronem (1,3)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, marchew gotowana woda, woda (1,3,4,7)	Babka piaskowa, sok owocowy (1,3,7)
Wartości odżywcze	275 kcal B:19g T:15g W:38g	203 kcal B:2g T:2g W:44g	364 kcal B:21g T:22g W:35g	203 kcal B:4g T:8g W:27g

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