

# JADŁOSPIS

## 01-05.06.2026

DIETETYK  
KLINICZNY  
*Marta Banaszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane na twardo, szyneczka drobiowa, odrobina witamin: ogórek zielony (1,3,7)	Krem brokułowy (1,9)	Makaron penne w sosie śmietanowo- pieczarkowym z kurczakiem, woda (1,7)	Maślanka truskawkowa / naturalna, chlebek ryżowy, owoc, (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 owocowa, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, szynka wieprzowa, odrobina witamin: papryka (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, petit beurre, woda (1)
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	208 kcal B:1g T:1g W:48g
Środa	Herbata miętowa, granola z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, ser twarogowy - kostka, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa kalafiorowa zabielana (1,7,9)	Filet gotowany w sosie potrawkowym, ryż gotowany, marchew z groszkiem gotowana, woda (1,7)	Ciasto marmurkowe, owoc, 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	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka brokułowa z makaronem, szyneczka drobiowa, (1,3,7)	Barszcz ukraiński (1,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Paluch serowy z masłem, ½ jabłka, 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	209 kcal B:2g T:6g W:35g
Piątek	Herbata rumiankowa, bułka kajzerka, masło, pasta twarogowo - jajeczno - rybna, dżem owocowy, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,3,4,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Naleśniki z serkiem waniliowym, woda (1,3,7)	Mix owoców, woda (-)
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	180 kcal B:1g T:1g W:38g

# JADŁOSPIS

08-12.06.2026

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, kiełbaska z ketchupem, serek typu Almette, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Krem z selerem (1,9)	Makaron farfalle z sosem meksykańskim z mięsem wieprzowym, woda (1,7)	Galaretka owocowa, owoc, 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	199 kcal B:2g T:2g W:37g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, pasztet wieprzowy, twarożek ze szczypiorkiem (1,3,7,9)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Pałka z kurczaka pieczona, ziemniaki puree, surówka z marchewki, woda (1,7)	Pieczywo typu wasa, żółty ser, 1/3 jabłuszka, 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	213 kcal B:4g T:7g W:33g
Środa	Herbata owocowa, płatki miodowe z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, odrobina witamin: pomidor, ogórek zielony, kiełki rzodkiewki (1,7) <small>*Żłobek: płatki owsiane</small>	Zupa z żółtej i zielonej fasolki (1,9)	Schab gotowany w sosie pomidorowym, ryż gotowany, grozek gotowany, woda (1,7)	1/2 rogalika z masłem, owoc, 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	215 kcal B:2g T:5g W:36g
Czwartek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, szynka drobiowa, odrobina witamin: pomidor, roszonek (1,7) <small>*Żłobek: pomidor, ogórek</small>	Zupa jarzynowa (1,9)	Gulasz wieprzowy, kasza bulgur, buraczki, woda (1,7)	Jogurt naturalny, mix płatków, owoc, woda (1,7)
Wartości odżywcze	302 kcal B: 13g T:17g W:34g	202 kcal B:6g T:4g W:36g	340 kcal B:20g T:20g W:38g	210 kcal B:6g T:4g W:33g
Piątek	Herbata rumiankowa, pieczywo mieszane, masło, hummus pomidorowy, dżem owocowy, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa owocowa z makaronem (1,3,9)	Ryba panierowana, ziemniaki puree, surówka z kiszonej kapusty z marchewką, woda (1,3,4,7)	Pizzerinka z serem, owoc, woda, (1,7)
Wartości odżywcze	301 kcal B: 16g T:18g W:32g	202 kcal B:2g T:2g W:40g	390 kcal B:21g T:28g W:37g	230 kcal B:8g T:4g W:40g

# JADŁOSPIS

## 15-19.06.2026

DIETETYK  
KLINICZNY  
*Marta Baraszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, musli z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szyneczka drobiowa, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Krem ziemniaczany (1,9)	Makaron fusilli, sos brokułowo-szpinakowy z filetem z kurczaka, woda (1,7)	½ bułki plecionki, sok jabłkowy, owoc, (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:2g T:2g W:45g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, kiełbasa żywiecka, ser mozzarella, odrobina witamin: papryka, mix sałat (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlet z kurczaka, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Banan, chrupki kukurydziane, 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:42g
Środa	Herbata miętowa, pancakes, jogurt naturalny, dżem owocowy (1,3,7)	Grochówka (1,9)	Leczo z kiełbaską, ryż gotowany, woda (1,7)	Ciasto jogurtowe, owoc, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	286 kcal B: 13g T:14g W:42g	201 kcal B:4g T:6g W:36g	330 kcal B:25g T:18g W:35g	202 kcal B:5g T:7g W:27g
Czwartek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka jarzynowa z tuńczykiem, szynka wieprzowa (1,3,4,7)	Zupa warzywna (1,9)	Sztuka mięsa w sosie pieczeniowym, ziemniaki puree, surówka meksykańska, woda (1,7)	Croissant maślany, ½ jabłka, woda (1,3,7)
Wartości odżywcze	290 kcal B: 16g T:14g W:35g	202 kcal B:6g T:4g W:36g	349 kcal B:22g T:20g W:42g	213 kcal B:4g T:11g W:28g
Piątek	Herbata miętowa, bułka kajzerka, masło, ser homogenizowany, ser żółty odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Pierogi z serem, woda (1,3,7)	Mix owoców, woda (-)
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	180 kcal B:1g T:1g W:38g

# JADŁOSPIS

22-26.06.2026

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Baruszek*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, kielbaska śląska z ketchupem, serek śmietankowy, odrobina witamin: ogórek zielony (1,7)	Krem kalafiorowy (1,9)	Sos boloński, makaron fusilli, woda (1)	Ryż na mleku, owoc, woda (7)
Wartości odżywcze	288 kcal B: 14g T:18g W:34g	190 kcal B:3g T:5g W:35g	365 kcal B:22g T:23g W:40g	196 kcal B:4g T:2g W:37g
Wtorek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, szyneczka wieprzowa, serek grani, odrobina witamin: papryka (1,7)	Rosół z makaronem (1,3,9)	Pulpet w sosie koperkowym, ryż gotowany, surówka wiosenna, woda (1,3,7)	Chlebek graham, hummus, pomidor, owoc, woda (1)
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 miętowa, płatki kukurydziane z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, szynka wieprzowa odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,7) <small>*Złobek: płatki owsiane</small>	Zupa wiosenna z zielonym grozkiem zabielana (1,7,9)	Filet pieczony, ziemniaki puree, surówka z pora, woda (1,7)	Sok warzywno- owocowy, pieczywo typu wasa, owoc (1)
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	200 kcal B:1g T:3g W:41g
Czwartek	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Kapuśniak z kapusty kwaszonej (1,9)	Siekana wieprzowina z pieczarkami w ciemnym sosie, kasza pęczak, buraczki, woda (1,7)	Jogurt naturalny, mix płatków, owoc, woda (-)
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	210 kcal B:6g T:4g W:33g
Piątek	Herbata rumiankowa, kawiorek, masło, pasta jajeczna, dżem owocowy, odrobina witamin: szczypiorek (1,3,7)	Zupa minestrone (1,9)	Paluszki rybne, ziemniaki puree, marchewka mini gotowana, woda (1,3,4,7)	Ciasteczka owsiane, ½ banana, woda (1,7)
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	198 kcal B:2g T:5g W:37g

# JADŁOSPIS

29.06-03.07.2026

DIETETYK

KLINICZNY

*Marta Banaszak*

Dzień tygodnia	Śniadanie	Zupa	II Danie	Podwieczorek
Poniedziałek	Herbata miętowa, pieczywo mieszane, masło, jajko gotowane na twardo, szyneczka drobiowa, odrobina witamin: ogórek zielony (1,3,7)	Krem brokułowy (1,9)	Makaron penne w sosie śmietanowo- pieczarkowym z kurczakiem, woda (1,7)	Maślanka truskawkowa / naturalna, chlebek ryżowy, owoc, (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 owocowa, pieczywo mieszane, masło, ser żółty, szynka wieprzowa, odrobina witamin: papryka (1,7)	Zupa pomidorowa z makaronem (1,3,9)	Kotlet schabowy, ziemniaki puree, surówka colesław, woda (1,3,7)	Sok warzywno- owocowy, petit beurre, woda (1)
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	208 kcal B:1g T:1g W:48g
Środa	Herbata miętowa, granola z mlekiem, pieczywo mieszane, masło, ser twarogowy - kostka, odrobina witamin: pomidor (1,7)	Zupa kalafiorowa zabielana (1,7,9)	Filet gotowany w sosie potrawkowym, ryż gotowany, marchew z groszkiem gotowana, woda (1,7)	Ciasto marmurkowe, owoc, 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	Herbata owocowa, pieczywo mieszane, masło, sałatka brokułowa z makaronem, szyneczka drobiowa, (1,3,7)	Barszcz ukraiński (1,9)	Nuggetsy z kurczaka, ziemniaki puree, surówka koperkowa, woda (1,3,7)	Paluch serowy z masłem, ½ jabłka, 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	209 kcal B:2g T:6g W:35g
Piątek	Herbata rumiankowa, bułka kajzerka, masło, pasta twarogowo - jajeczno - rybna, dżem owocowy, odrobina witamin: kiełki rzodkiewki (1,3,4,7)	Zupa ogórkowa (1,9)	Naleśniki z serkiem waniliowym, woda (1,3,7)	Mix owoców, woda (-)
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	180 kcal B:1g T:1g W:38g

## 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