

Jadłospis 3-7.02.2025 (tydzień 1)

	Śniadanie	II śniadanie	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Składniki MAKRO
PN	płatki kukurydziane (20 g) na mleku (200 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)* BG/BM/BJ - płatki kukurydziane, mleko roślinne, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE -płatki kukurydziane , pieczywo, masło, wege wędlina, warzywa, herbata	owoc*	kalafiorowa (200 ml)	spaghetti (100/120 g) z wieprzowym (90/100 g) sosem bolońskim z oregano i pomidorami pelatti z serem mozzarella kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ - spaghetti wieprzowo z sosem bolońskim z oregano i pomidorami pelatti WEGE - spaghetti neapolitańskie	rogal maślany z serem (1 szt), warzywo do chrupania * BG/BM/BJ – pieczywo bg, dżem, warzywo do chrupania WEGE – rogal maślany z serkiem waniliowym, warzywo do chrupania	KCAL: 1082 B: 40,14 [g] T: 50,2 [g] W:145,4 [g]
WT	pieczywo* (50 g), wędlina (10-15 g) serek śmietankowy (30 g), masło (10 g), świeże warzywa* (20-30 g), kawa inka na mleku (150 ml)* BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, pasta jajeczna, warzywa, herbata WEGE - pieczywo, serek śmietankowy, wege wędlina, warzywa, kawa inka na mleku	owoc*	kapuśniak z białej kapusty z koperkiem (200 ml)	nuggetsy drobiowe w chrupiącej panierce kukurydzianej (70-90 g) ryż basmati (80-100 g) surówka z marchewki, jabłka i pora (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarborem (200 ml) BG/BM/BJ - nuggetsy z piersi kurczaka, ryż, surówka WEGE - nuggetsy warzywne	koktajl jogurtowo – owocowy do picia (150 g), biszkopty (20 g) BG/BM/BJ –krążki jaglano - kukurydziane, koktajl owocowy do picia WEGE –koktajl jogurtowo - owocowy, biszkopty	KCAL: 1097 B: 45,09 [g] T: 32 [g] W: 161,4 [g]
ŚR	pieczywo* (50 g), masło (10 g), parówki z szynki (ok. 50 g), ketchup, ser żółty (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), herbata (150 ml) * BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, parówki, wędlina, warzywa, herbata WEGE -pieczywo,masło, parówka wege, ser żółty, warzywa, herbata	owoc*	krupnik z kaszą jaglaną z natką pietruszki (200 ml)	racuszki drożdżowe z jabłkiem (4 szt) brzoskwinia z syropu (60-80 g) kompot wiśniowy BG/BM/BJ – ryż z jabłkiem i cynamonem WEGE - racuszki drożdżowe z jabłkiem	kanapka z wędliną (15 g) i warzywami (20 g) na pieczywie wieloziarnistym (2 szt – 50 g) BM/BJ – kanapka z wędliną i warzywami WEGE – kanapka z wege wędliną i warzywami	KCAL: 1222 B: 55,1 [g] T: 36,4 [g] W: 177 [g]
CZ W	płatki jęczmienne na mleku (220) pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)* BG/BM/BJ - płatki jaglane na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa WEGE -płatki jęczmienne, pieczywo, masło, ser żółty, warzywa, herbata	owoc*	rosół z makaronem (200 ml)	kotlet pożarski drobiowy (70-90 g) ziemniaki z koperkiem (130 g) fasolka szparagowa z masłem (50-60 g) kompot truskawkowy BG/BM/BJ – kotlet drobiowy, ziemniaki, fasolka szparagowa WEGE - kotlet brokułowy z serem feta i płatkami migdałowymi	ciasto marchewkowe (ok 100 gr) warzywo do chrupania * BG/BM/BJ – ciasto marchewkowe, warzywo do chrupania WEGE – ciasto marchewkowe, warzywo do chrupania	KCAL: 1155 B: 51,8 [g] T: 35,45 [g] W: 151,5 [g]
PT	pieczywo*(50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), twarożek ziołowy (30 g) świeże warzywa* (20-30 g), kakao na mleku (150 ml) BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, pasta z ciecior, warzywa, kakao na mleku rolinnym WEGE -pieczywo, masło, wege wędlina, twarożek ziołowy, warzywa, kakao na mleku	owoc*	zupa krem z białych warzyw z grzankami ziołowymi (200 ml)	dorsz w klasycznej panierce pieczony w piecu (70-90 g) ziemniaki opiekane (130 g) surówka z kapusty kiszzonej (50-60 g) kompot wieloowocowy BG/BM/BJ - dorsz , ziemniaki, surówka WEGE -kotlet buraczany z pestkami słonecznika	wafle ryżowe (3 szt), czeko -śliwka (20 g) warzywo do chrupania BG/BM/BJ – wafle ryżowe, powidlą śliwkowe, warzywo do chrupania WEGE –wafle kukurydziane, czeko-śliwka, warzywo do chrupania	KCAL: 1221 B: 66 [g] T: 33,9 [g] W: 151,3 [g]

* pieczywo (pszenne, razowe, wieloziarniste itp.); świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina, dzika róża itp.);

* owoc (jabłko, gruszka, banan, owoce sezonowe itp.)

* mleko roślinne (mleko owsiane., mleko ryżowe)

* warzywo do chrupania (marchewka, ogórek, kalarepka, papryka)

* gramatura posiłków dietetycznych analogiczna do posiłków standardowych

Średnia Tygodniowa

KCAL: 1155 B: 51,63 T: 37,6 W:157,3

Jadłospis 10-14.02.2025 (tydzień 2)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Składniki MAKRO
PN	płatki kukurydziane (20 g) na mleku (200 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)* BG/BM/BJ - płatki kukurydziane, mleko roślinne, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE -płatki kukurydziane , pieczywo, masło, wege wędlina, warzywa, herbata	owoc	koperkowa (200 ml)	pierogi z serem i sosem jogurtowym (140-180 g) owoc (120 g) BG/BM/BJ – pierogi z owocami kompot wielowocowy (200 ml) WEGE – pierogi z seerem	kajzerka z kielbaską szynkową, ogórek kiszony (15 g) BG/BM/BJ – pieczywo bg wędlina WEGE – kajzerka z serem żółtym	KCAL: 1029 B: 36,34 [g] T: 26,71 [g] W: 168,35 [g]
WT	zacierki na mleku (220 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), szynka drobiowa (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), herbata (150 ml)* BG/BM/BJ – zacierki na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE – zacierki na mleku, pieczywo, masło, ser żółty, warzywa, herbata	owoc	zupa ogórkowa (200 ml)	udziki drobiowe pieczone z majerankiem i słodką papryką (80-90 g) ryż biały długoziarnisty (130 g) duszona marchewka (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarborem (200 ml) BG/BM/BJ – udziki, ryż, marchewka duszona WEGE –kotlet jaglaano - kalafiorow	makaron (80 g) z musem truskawkowym (70 g) BG/BM/BJ –makaron z musem truskawkowym WEGE – makaron z musem truskawkowym	KCAL: 1255 B: 51,58 [g] T: 31,4 [g] W: 193,7 [g]
ŚR	pieczywo* (50 g), masło (10 g), twarożek z rzodkiewką (30 g), pasztet drobiowy – wieprzowy (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), kawa inka z mlekiem (150 ml)* BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, humus, warzywa, herbata WEGE – pieczywo, masło, twarożek, wege pasztet, warzywa, kawa inka na mleku	owoc	zupa krem kukurydziano warzywny z popcornem (200 mL)	kotlet mielony wieprzowy (70-90 g) ziemniaki puree (130 g) buraczki duszone (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml) BG/BM/BJ – kotlet mielony, ziemniaki, sałata WEGE – kotlet jajeczny, ziemniaki , buraczki duszone	ciastka owsiane z suszonymi owocami (2 szt), smoothie szpinakowe (150 g) BG/BM/BJ – ciastka jaglane z suszonymi owocami, smotthie szpinakowe WEGE – ciastka owsiane, smotthie szpinakowe	KCAL: 1196 B: 43,5 [g] T: 47,5 [g] W: 159,4 [g]
CZW	kasza manna na mleku (220 ml), pieczywo* (25 g), ser żółty gouda (10-15 g), masło (5 g), świeże warzywa*(20-30 g) herbata *(150 ml) BG/BM/BJ - płatki jaglane na mleku roślinnym, pieczywo , masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE –kasza manna na mleku, na mleku, pieczywo, masło, ser żółty gouda, warzywa, herbata	owoc	zupa pomidorowa (200 ml)	gulasz z szynki wieprzowej z warzywami (130 g) kopytka (130 g) kompot truskawkowy (200 ml) BG/BM/BJ – gulasz wieprzowy z warzywami, kopytka WEGE – ratatouille warzywne	koktajl owocowy (wiśnowy) na maślanie naturalnej (150 g) flipsy kukurydziane (10 g) BG/BM/BJ – koktajl , flipsy kukurydziane WEGE -koktajl, flipsy kukurydziane	KCAL: 1227 B: 72,5 [g] T: 30,5 [g] W: 171,79 [g]
PT	pieczywo* (50 g), masło (10 g), pasta jajeczna (30 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), kakao na mleku (150 ml) BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, pasta warzywa, warzywa, kakao na mleku roślinnym WEGE –pieczywo, masło, pasta jajeczna, wege wędlina, warzywa, kakao na mleku	owoc	zupa zacierkowa (200 ml)	smażona miruna w jaglano kukurydzianej panierce (70-90 g) ziemniaki z koperkiem (130 g) surówka z białej kapusty (50-60 g) kompot wielowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – miruna w jaglano kukurydzianej panierce WEGE – burger warzywny z pestkami dyni i słonecznika	ryż jaśminowy (80 g) z serkiem brzoskwinowym (70 g), warzywo do chrupania* BG/BM/BJ –ryż z musem owocowym, warzywo do chrupania WEGE - ryż z serkiem brzoskwinowym, warzywo do chrupania	KCAL: 1343 B: 65,31 [g] T: 32,92 [g] W: 205,7 [g]

* pieczywo (pszenne, razowe, wieloziarniste itp.); świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina, dzika róża itp.);

* owoc (jabłko, gruszka, banan, owoce sezonowe itp.)

* mleko roślinne (mleko owsiane., mleko ryżowe)

* warzywo do chrupania * (marchewka, ogórek, kalarepka, papryka)

* gramatura posiłków dietetycznych analogiczna do posiłków standardowych

Średnia Tygodniowa

KCAL: 1209 B: 53,85 T: 33,72 W:179,78

Jadłospis 17-21.02.2025 (tydzień 3)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Składniki MAKRO
PN	płatki kukurydziane (20 g) na mleku (200 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)* BG/BM/BJ - płatki kukurydziane, mleko roślinne, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE -płatki kukurydziane , pieczywo, masło, wege wędlina, warzywa, herbata	owoc	jarzynowa z zielonym groszkiem (200 ml)	makaron penne (130 g) z sosem bolognese (90-100 g) ogórek kiszony (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – makaron z sosem bolognese WEGE – makaron z sosem warzywno - pomidorowym	jogurt (150 g) z musli i granolą (20 g), warzywo do chrupania* BG/BM/BJ – mus owocowy z granolą i musli, warzywo do chrupania WEGE - jogurt z musli i granolą, warzywo do chrupania	KCAL: 1134 B: 60,8 [g] T: 38,9 [g] W: 125,05 [g]
WT	płatki owsiane na mleku z duszonym jabłkiem i cynamonem (220 ml), pieczywo (25g), masło (5g), twarożek (30 g) , kielki lucerny, świeże warzywa, (20- 30 g), herbata (150ml)* BG/BM/BJ – płatki jaglane na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE –płatki owsiane na mleku, pieczywo, masło, twarożek, warzywa, herbata	owoc	barszcz ukraiński (200 mL)	kotlet schabowy (70-90 g) ziemniaki puree (130 g) kapusta duszona z koperkiem (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml) BG/BM/BJ – kotlet schabowy bg, ziemniaki, kapusta duszona WEGE – kotlet z selera	ciasto zebra (ok. 50 gr), warzywo do chrupania* BG/BM/BJ – zebra, warzywo do chrupania WEGE - zebra , warzywo do chrupania	KCAL: 1216 B: 64,18 [g] T: 55,9 [g] W: 149,65 [g]
ŚR	parówki z szynki (98 % mięsa), pieczywo * (50 g), masło (10 g), jajkecznica ze szczypiorkiem (30 g), (10-15 g) , keczap, świeże warzywa (20-30 g), kawa inka z mlekiem (150 ml)* BG/BM /BJ – parówka, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa , herbata WEGE – wege parówka, pieczywo, masło, jajkecznica, warzywa, kawa inka na mleku	owoc	kremowa kalafiorowa (200 ml)	naleśniki (smażone na suchej patelni bez oleju lub innego tłuszczu) z serem białym i sosem jogurtowym z miodem (2 szt) owoc (100-120 g) kompot wiśniowy (200 ml) BG/BM/BJ – naleśniki z dżemem i sosem owocowym WEGE – naleśniki z serem	kanapka (50 g) z wędliną (15 g) i warzywami (20 g) BG/BM/BJ – kanapka z wędliną i warzywami WEGE – kanapka z wege wędliną i warzywami	KCAL: 1155 B: 56 [g] T: 48,05 [g] W: 149,65 [g]
CZ	płatki śniadaniowe pełnoziarniste na mleku (220 ml), pieczywo (25 g)*, masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), herbata (150ml)* BG/BM/BJ – płatki kukurydziane na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE – płatki śniadaniowe, wege wędlina	owoc	domowy rosół z lubczykiem i makaronem (200 ml)	mini klopsiki z indyka z duszonym porem i marchewką w sosie pomidorowym (70-90 g) kasza jaglana (130 g) mix warzyw z pary (50-60 g) kompot truskawkowy (200ml) BG/BM/BJ - klopsiki z indyka w sosie pomidorowym, kasza, warzywa pieczone w słupkach WEGE – klopsiki z pieczonych warzyw	gofry szpinakowe (1 szt) z serkiem śmietankowym (20 g) i owocami (20 g) BG/BM/BJ – gofry z owocami WEGE – gofry z serkiem i owocami	KCAL: 1243 B: 57,6 [g] T: 42,6 [g] W: 166 [g]
PT	pieczywo (50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), twarożek ze szczypiorkiem (30 g), świeże warzywa (20-30 g), kakao na mleku (150 ml) BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, pasta z zielonego groszku, świeże warzywa WEGE –pieczywo, masło, twarożek ze szczypiorkiem, pasta z zielonego groszku, warzywa, kakao na mleku	owoc	zupa krem dyniowo – marchewkowy z grzankami (200 ml)	dorsz z koperkiem i cytryną w klasycznej panierce (70-90 g) ryż (130 g) surówka z kapusty kiszonej z jabłkiem i marchewką (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – dorsz z pieca, ryż , surówka WEGE – kotlet szpinakowy	chałka (50 g) z powidłami śliwkowymi (20 g), warzywo do chrupania* BG/BM/BJ – pieczywo bg z powidłami śliwkowymi, warzywo do chrupania WEGE – chałka z powidłami śliwkowymi, warzywo do chrupania	KCAL: 1134 B: 49,26 [g] T: 27,49 [g] W: 177,4 [g]

* pieczywo (pszenne, razowe, wieloziarniste itp.); świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina, dzika róża itp.);

* owoc (jabłko, gruszka, banan, owoce sezonowe itp.)

* mleko roślinne (mleko owsiane., mleko ryżowe)

* warzywo do chrupania (marchewka, ogórek , kalarepka, papryka)

* gramatura posiłków dietetycznych analogiczna do posiłków standardowych

Średnia Tygodniowa

KCAL: 1176 B: 57,56 T: 42,6 W:153,38

Jadłospis 24-28.02.2025 (tydzień 4)

	Śniadanie	II śn.	Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Składniki MAKRO
PN	płatki kukurydziane (20 g) na mleku (200 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)* BG/BM/BJ - płatki kukurydziane, mleko roślinne, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE -płatki kukurydziane , pieczywo, masło, wege wędlina, warzywa, herbata	owoc	jarzynowa z fasolką szparagową (200 ml)	pierogi z mięsem i cieciorą kraszone cebulką (180 g) surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i papryki (50-60 g) BG/BM/BJ – pierogi z mięsem i cieciorą kraszone cebulką kompot wieloowocowy (200 ml) WEGE – pierogi z ciecierzycą i suszonym pomidorem	wafelki kukurydziane (30 g), pasta z cieciorą z suszonym pomidorem (20 g), warzywo do chrupania* BG/BM/BJ – wafle kukurydziane, humus, warzywo do chrupania WEGE – wafle kukurydziane, humus, warzywo do chrupania	KCAL: 1121 B: 38,6 [g] T: 34,8 [g] W: 170,8 [g]
WT	pieczywo * (50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), ser żółty gouda (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), kawa inka na mleku (150 ml) BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, pasta z pestek słonecznika, warzywa, herbata WEGE –pieczywo, masło, ser żółty, pasta z pestek słonecznika, warzywa, kawa inka na mleku	owoc	gwiazdeczkowa pomidorowa (200 ml)	sznycel z piersi kurczaka (70-90 g) ryż biały z naturalnym (130 g) surówka z marchewki, jabłka i ananasa (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarborem (200 ml) BG/BM/BJ – sznycel z piersi kurczaka WEGE – kotlet z pieczonego kalafiora z curry	koktajl truskawkowo – jogurtowy do picia (150 g) pieczywo chrupkie wielozłazniste typu waza (20 g-3 szt) BG/BM/BJ – koktajl truskawkowy do picia, pieczywo, wafle ryżowe WEGE – koktajl truskawkowo - jogurtowy, pieczywo Waza	KCAL: 1205 B: 57,54 [g] T: 31 [g] W: 179,9 [g]
ŚR	płatki ryżowe na mleku (220 ml), pieczywo* (25 g), masło (5 g), wędlina (10-15 g), świeże warzywa* (20-30 g), herbata (150 ml)* BG/BM/BJ - płatki ryżowe na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE –płatki ryżowe na mleku, pieczywo, masło, wege wędlina, warzywa, herbata	owoc	zupa ogórkowa (200 ml)	kluski leniwe (180 g) z sosem jogurtowym (50 g) i chrupiącą kruszonką z bułki tartej (5 g) kawalki jabłka pieczonego z cynamonem (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml) BG/BM/BJ – kluski bm/bj z sosem owocowym WEGE – kluski leniwe	kajzerka z wędliną (15 g) i warzywami (20 g) BG/BM/BJ – pieczywo bg z wędliną i warzywami WEGE -kajzerka z wege wędliną	KCAL: 1190 B: 48,04 [g] T: 33,75 [g] W: 177,3 [g]
CZ W	zacierki na mleku (220 ml) pieczywo* (50 g), masło (5 g) wędlina (10-15 g), świeże warzywa (20-30 g), herbata (150 ml)* BG/BM/BJ - kasza jaglana na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE –zacierki na mleku, wege wędlina	owoc	zupa krem z zielonych warzyw z grzankami paprykowymi (200 ml)	kotlecik mielony wieprzowy pieczony w piecu (70-90 g) kasza gryczana (130 g) buraczki duszone (50/60 g) kompot truskawkowy (200 ml) BG/BM/BJ – kotlecik mielony wieprzowy pieczony w piecu, kasza gryczana, buraczki WEGE –kotlet pieczarkowy	pączek (1 szt), warzywo do chrupania* BG/BM/BJ – mufinkan bg, warzywo do chrupania WEGE – pączek, warzywo do chrupania	KCAL: 1256 B: 66,1 [g] T: 39,68 [g] W: 166,05 [g]
PT	pieczywo* (50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), pasta jajeczna (30 g), świeże warzywa* (20-30 g), kakao na mleku (150 ml) BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, dżem wiśniowy, warzywa, kakao na mleku roślinnym WEGE –pieczywo, masło, pasta jajeczna, wege wędlina, warzywa, kakao na mleku	owoc	krupnik z kaszą jęczmienną perłową z koperkiem (200 ml)	filet z miruny w klasycznej panierce (70-90 g) ziemniaki z koperkiem (130 g) surówka z colesław (50/60 g) kompot wieloowocowy BG/BM/BJ – miruna, ziemniaki, surówka WEGE – placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną, surówka	bułka graham (50 g) i serem żółtym (20 g), z rzodkiewką i kiełkami lucerny (20 g) BG/BM/BJ – pieczywo bg z wędliną, warzywa do chrupania WEGE – bułka graham z serem żółtym, warzywa do chrupania	KCAL: 1249 B: 66,12 [g] T: 39,82 [g] W: 164,9 [g]

* pieczywo (pszenne, razowe, wielozłazniste itp.); świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina, dzika róża itp.);

* owoc (jabłko, gruska, banan, owoce sezonowe itp.)

* warzywo do chrupania (ogórek, marchewka, kalarepka, papryka)

* mleko roślinne (mleko owsiane., mleko ryżowe)

* gramatura posiłków dietetycznych analogiczna do posiłków standardowych

Średnia Tygodniowa

KCAL: 1204 B: 55,28 T: 35,81 W:171,79