

Jadłospis 3-7.03.2025 (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: 1143 B: 51,6 [g] T: 50,2 [g] W:153,5 [g]
WT	pieczywo* (50 g), wędlina (10-15 g), ser żółty (15-20 g), masło (10 g), świeże warzywa*(20-30 g), kawa inka z mlekiem BG/BM/BJ - pieczywo, wędlina, warzywa WEGE – pieczywo , ser żółty, wege wędlina, warzywa	owoc *	kapuśniak z białej kapusty z koperkiem	nuggetsy drobiowe w chrupiącej panierce kukurydzianej (70-90 g) ryż basmati (100-120 g) surówka z zmarchewki jabłka i pora (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml) BG/BM/BJ – nuggetsy z piersi kurczaka, ryż , surówka WEGE – nuggetsy warzywne	koktajl jogurtowo – owocowy do picia, biszkopty BG/BM/BJ –wafel ryżowy, koktajl owocowy do picia WEGE – koktajl jogurtowo – owocowy, biszkopty	KCAL: 1109 B: 51,6 [g] T: 27,5 [g] W: 173,3 [g]
ŚR	pieczywo* (50 g), masło (10 g), serek śmietankowy (20-30 g), dżem z czarnej porzeczki (10-15 g) , świeże (15-20 g) warzywa* (20-30 g), herbata* BG/BM/BJ - pieczywo, dżem, warzywa WEGE – pieczywo, serek śmietankowy, dżem, warzywa	owoc *	krupnik z kaszą jaglaną z natką pietruszki	kotlet jajeczny (70-90 g) ziemniaki z koperkiem (100-120 g) surówka z ogórka kiszzonego z cebulką i papryką (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml) BG/BM/BJ –kotlet warzywny, ziemniaki, surówka WEGE -kotlet jajeczny	kanapka (30 g) z pastą łososiową (15 g) i warzywami* (15 g) BG/BM/BJ - kanapka z pastą łososiową WEGE – kanapka z pastą łososiową	KCAL: 1055 B: 49,4 [g] T: 27,5 [g] W: 163,7 [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) kasza jęczmienna perłowa (130 g) fasolka szparagowa z masłem (50-60 g) kompot truskawkowy BG/BM/BJ – kotlet drobiowy, kasza, 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: 1040 B: 54,8 [g] T: 33,2 [g] W: 146,1 [g]
PT	pieczywo*(50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), jajecznicza ze szczypiorkiem (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, jajecznicza, 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, powidła śliwkowe, warzywo do chrupania WEGE –wafle kukurydziane, czeko-śliwka, warzywo do chrupania	KCAL: 1194 B: 48,9 [g] T: 31,1 [g] W: 170,3 [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.)

Średnia Tygodniowa

KCAL: 1108,6 B: 51,3 T: 33,9 W:161,4

Jadłospis 10-14.03.2025 (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 wieloowocowy (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: 1065 B: 53,7 [g] T: 28,4 [g] W: 134,7 [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 (90 g) duszona marchewka (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (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: 1261 B: 48,7 [g] T: 30,2 [g] W: 206,8 [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 (90 g) buraczki duszone (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml) BG/BM/BJ – kotlet mielony, ziemniaki, sałata WEGE – kotlet z zielonego groszku i kaszy jaglanej, 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: 1056 B: 44,3 [g] T: 44,1 [g] W: 130,8 [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: 1057 B: 62,1 [g] T: 25,6 [g] W: 151,8 [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 (90 g) surówka z białej kapusty (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – miruna w jaglano kukurydzianej panierce WEGE – burger warzywny z pestkami dyni i słonecznika	ryż jaśminowy (70 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: 1187 B: 60,7 [g] T: 29,1 [g] W: 186,2 [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: 1125,9 B: 53,9 T: 31,6 W:162,1

Jadłospis 17-21.03.2025 (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: 1119 B: 50,4 [g] T: 47,4 [g] W: 158,1 [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 (90 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: 1048 B: 48,4 [g] T: 48,3 [g] W: 142,5 [g]
ŚR	parówki z szynki (98 % mięsa), pieczywo * (50 g), masło (10 g), ser żółty (10-15 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, ser, 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: 1120 B: 55,1 [g] T: 57,9 [g] W: 123,4 [g]
CZW	płatki jęczmienne 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 jaglane na mleku owsianym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE – płatki jęczmienne, 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 (90 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: 1161 B: 56,1 [g] T: 28,9 [g] W: 180,7 [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 (90 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: 1123 B: 45,7 [g] T: 22,4 [g] W: 194,6 [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: 1114,5 B: 51,2 T: 41,0 W:159,9

Jadłospis 24-28.03.2025 (tydzień 4)

	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 fasolką szparagową (200 ml)	pierogi z mięsem i cieciorą kraszone cebulką (120 g) surówka z ogórka kiszzonego, kukurydzy i papryki (50-60 g) BG/BM/BJ – pierogi z mięsem i cieciorą kraszone cebulką kompot wielowocowy (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: 1130 B: 52,5 [g] T: 39,4 [g] W: 150,1 [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	ulubiona pomidorowa (200 ml)	sznycel z piersi kurczaka (70-90 g) ryż biały z naturalnym (90g) surówka z marchewki, jabłka i ananasa (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml) BG/BM/BJ – sznycel z piersi kurczaka WEGE – kotlet z pieczonego kalafiora z curry	koktajl truskawkowo – jogurtowy do picia (120 g) pieczywo chrupkie wielozłaziste typu waza (20 g-3 szt) BG/BM /BJ– koktajl truskawkowy do picia, pieczywo, wafle ryżowe WEGE – koktajl truskawkowo - jogurtowy, pieczywo Waza	KCAL: 1195 B: 55,5 [g] T: 25,5 [g] W: 198,3 [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 (140 g) z sosem jogurtowym (50 g) i chrupicą kruszonką z bułki tartej (5 g) kawałki 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: 1034 B: 43,8 [g] T: 35,7 [g] W: 135,7 [g]
CZW	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 (90 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	drożdżówka (1 szt), warzywo do chrupania* BG/BM/BJ – mufinkin bg, warzywo do chrupania WEGE – drożdżówka, warzywo do chrupania	KCAL: 1113 B: 49,9 [g] T: 28,1 [g] W: 177,8 [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 (90 g) surówka z coleslaw (50/60 g) kompot wielowocowy BG/BM/BJ – miruna, ziemniaki, surówka WEGE – placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną, surówka	bułka graham (50 g) z 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: 1152 B: 63,2 [g] T: 35,0 [g] W: 156,9 [g]

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

* owoc (jabłko, gruska, 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: 1120,8 B: 52,7 T: 32,6 W:163,5