

Jadłospis 31.03-4.04.2025 (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 rabarbarem (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)	kotlet jajeczny (70-90 g) ziemniaki z koperkiem (100-120 g) surówka ze świeżych warzyw z sosem winegret (50-60 g) kompot wiśniowy BG/BM/BJ – burger marchewkowy, ziemniaki z koperkiem, surówka ze świeżych warzyw z sosem winegret WEGE - kotlet jajeczny	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 poarski 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: 1155 B: 51,8 [g] T: 35,45 [g] W: 151,5 [g]
PT	pieczywo*(50 g), masło (10 g), wędlina (10-15 g), jajecznica 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, jajecznica, 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: 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)

Średnia Tygodniowa

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

Jadłospis 7-11.04.2025 (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: 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 długozłarnisty (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 musuem truskawkowym (70 g) BG/BM/BJ –makaron z musuem truskawkowym WEGE – makaron z musuem truskawkowym	KCAL: 1255 B: 44,6 [g] T:38,3 [g] W: 135,5 [g]
ŚR	pieczywo* (50 g), masło (10 g), pasztet drobiowo – wieprzowy (10-15 g), placuszki jogurtowe świeże warzywa (20-30 g), kawa inka z mlekiem (150 ml)* BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, placuszki, warzywa, herbata WEGE – pieczywo, masło,, wege wędlina, placuszki jogurtowe, 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 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: 022 B: 43,5 [g] T: 47,5 [g] W: 159,4 [g]
CZW	kasza manna na mleku (220 ml), pieczywo* (25 g), wędlina (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 (wiśniowy) 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)	placki ziemniaczane z kwaśną śmietaną brokuł (50-60 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – placki ziemniaczane, brokuł WEGE – placki ziemniaczane	rozek francuski z jabłkiem, warzywo do chrupania* BG/BM/BJ –drożdżówka z jabłkiem WEGE - rozek francuski z jabłkiem, warzywo do chrupania	KCAL: 1157 B: 47 [g] T: 47,6 [g] W: 150,5 [g]

* pieczywo (pszenne, razowe, wielozłarniste 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: 1112,9 B: 51,3 T: 34 W:155,8

Jadłospis 14-18.04.2025 (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 pełnoziarnisty (120 - 140 g) z kurczakiem, brokułem i marchewką w sosie serowym (100-120 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – makaron z kurczakiem, brokułem i marchewką w sosie pomidorowym WEGE – makaron z brokułem i marchewką w sosie 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), wędlina (10-15 g), 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, wege wędlina, warzywa, herbata	owoc	barszcz ukraiński (200 ml)	klasyczny kotlet schabowy (70-90 g) ziemniaki z koperkiem (100-120 g) mizeria ze szczypiorkiem (50-60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml) BG/BM/BJ – schabowy bg, ziemniaki, ogórek w plasterkach 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), ser żółty (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 żółty, 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 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]
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 kukurydziane na mleku roślinnym, pieczywo, masło roślinne, wędlina, warzywa, herbata WEGE – płatki jęczmiennee, wege wędlina	owoc	domowy rosół z lubczykiem i makaronem (200 ml)	mini klopsiki z indyka z duszonym porzem i marchewką w sosie pomidorowym (70-90 g) kasza bulgur (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), dżem z czarnej porzeczki (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, dżem, świeże warzywa WEGE –pieczywo, masło, twarożek ze szczypiorkiem, dżem, 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: 1151 B: 43 [g] T: 22 [g] W: 204 [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)

Średnia Tygodniowa

KCAL: 1120,1 B: 50,7 T: 40,9 W:161,8

Jadłospis 21-25.04.2025 (tydzień 4)

	Śniadanie		Zupa	Drugie danie	Podwieczorek	Składniki MAKRO
PN				WOLNE		
WT	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	krupnik z kaszą jęczmienną perłową z koperkiem	makaron fusilli (120 - 140 g) z serem i owocami (100-120 g) kompot wieloowocowy (200 ml) BG/BM/BJ – makaron z sosem owocowym WEGE – makaron fusilli z sosem owocowym	wafelki kukurydziane o smaku pizzy BG/BM/BJ – wafelki o smaku pizzy	KCAL: 1205 B: 57,54 [g] T: 31 [g] W: 179,9 [g]
ŚR	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, dzem, warzywa, herbata WEGE –pieczywo, masło, ser żółty, dzem, warzywa, kawa inka na mleku	owoc	zupa ogórkowa	bitka schabowa w sosie własnym (70/90 g) kasza gryczana (100-120 g) surówka colesław (50/60 g) kompot z czarnej porzeczki z rabarbarem (200 ml) BG/BM/BJ – sznycelek z piersi kurczaka WEGE –kotlet pieczarkowy	koktajl truskawkowo – jogurtowy do picia (150 g) pieczywo chrupkie wieloziarniste typu waza BG/BM /BJ– koktajl truskawkowy do picia BG – wafle ryżowe	KCAL: 1190 B: 48,04 [g] T: 33,75 [g] W: 177,3 [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	sznycelek z piersi kurczaka (80/90 g) ryż biały ((80/100 g) surówka z marchewki z jabłkiem i ananasem (50/60 g) kompot truskawkowy (200 ml) BG/BM/BJ – sznycelek z piersi kurczaka, ryż, surówka WEGE – kotlet z pieczonego kalafiora	drożdżówka BG/BM/BJ – mufinkan bg	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), omlet z warzywami (50 g), świeże warzywa* (20-30 g), kakao na mleku (150 ml) BG/BM/BJ - pieczywo, masło roślinne, wędlina, dzem wiśniowy, warzywa, kakao na mleku roślinnym WEGE –pieczywo, masło, omlet, wege wędlina, warzywa, kakao na mleku	owoc	ulubiona pomidorowa	kluski leniwe z sosem jogurtowym i chrupiącą kruszonką (160/200 g) kawałki jabłka pieczonego z cynamonem (50-60 g) kompot wiśniowy (200 ml) BG/BM/BJ – kluski bm/bj z sosem WEGE – kluski leniwe z sosem jogurtowym	bułka graham z serem żółtym, rzodkiewka i kiełkami lucerny BG/BM/BJ – pieczywo bg z dżemem	KCAL: 1151 B: 43 [g] T: 22 [g] W: 204 [g]

* pieczywo (pszenne, razowe, wieloziarniste itp.); świeże warzywa (ogórek, pomidor, papryka, kalarepka itp.); herbata (owoce leśne, malina, dzika róża itp.);
 * owoc (jabłko, gruszką, 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: 1120,1 B: 50,78 T: 40,9W:161,8