

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Wtorek 20.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Uwagi/Adnotacje
	Płatki owsiane na mleku b/laktozy 350 ml /1,7/ Paszтет z kurczaka pieczony 70g /1,3/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku b/laktozy 350 ml /1,7/ Wędlina drobiowa 60g Miód 1 szt 15g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Płatki owsiane na mleku b/laktozy z dodatkiem lnu 350 ml /1,7/ Paszтет z kurczaka pieczony 50g /1,3/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 25g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
II śniadanie	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem owocowy, niskosłodzony	Rogal maślany 60g /1,7/ Dżem owocowy, niskosłodzony	Bułka grahamka 90g/1/ Masło 10g/7/	
Obiad	Zupa grochowa 400g /1,9/ <b>got. tradycyjne</b> Ryż parboiled gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g – <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400g /7,9/ Ryż parboiled gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Marchew gotowana 100g Woda 250ml	Zupa grochowa 400g /1,9/ <b>got. tradycyjne</b> Ryż brązowy gotowany 200g Udko z kurczaka w sosie własnym 120g-140g – <b>pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym</b> Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	
Kolacja	Ser żółty 60g Ogórek 50g Rzodkiewka 16g Rukola 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser biały plastry 60g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Ser żółty 60g Ogórek 50g Rzodkiewka 16g Rukola 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Posiłek	Gruszka 215g	Banan 115g	Gruszka 215g Orzechy włoskie 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2247,50 Białko ogółem [g]: 93,16 Tłuszcz[g]: 72,77 Węglowodany ogółem[g]: 305,14 Błonnik[g]: 29,97 Sól [g]: 4,86	Wartość energet. [kcal]: 2301,17 Białko ogółem [g]: 91,14 Tłuszcz[g]: 69,12 Węglowodany ogółem[g]: 331,75 Błonnik[g]: 29,80 Sól [g]: 4,92	Wartość energet. [kcal]: 2297,89 Białko ogółem [g]: 94,12 Tłuszcz[g]: 83,14 Węglowodany ogółem[g]: 293,5 Błonnik[g]: 30,90 Sól [g]: 4,99	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Środa 21.01.2026

	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Uwagi/Adnotacje
Śniadanie	Serek waniliowy 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Pomidor 50g Kiełki 2 g Rzodkiewka 16 g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek waniliowy 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Kefir 150g/7/ Parówki drobiowe 2 szt. 60g Kecup bez dodatku cukru 20g Pomidor 50g Kiełki 2 g Rzodkiewka 16 g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Kawa inka na mleku b/laktozy / 1,7/200g	
Obiad/śniadanieII	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	Ciasteczka owsiane bez cukru 1 op. /1,3,7/	
Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ <b>got.</b> <b>Tradycyjne</b> Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ <b>smażenie</b> Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ Pulpet wieprzowy gotowany 100g Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem razowym 400g /7,9/ Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z jabłkiem i oliwą 100g Woda 250ml	
Kolacja	Szynka drobiowa 60g Mix sałat 30g Papryka czerwona 30g Pieczywo mieszane 100g / 1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Cukinia gotowana 60g Pieczywo mieszane 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	Szynka drobiowa 60g Mix sałat 30g Papryka czerwona 30g Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Herbata 200g	
Posiłek nocny	Ciasto jogurtowe z owocami 100g /1,7/	Ciasto jogurtowe z owocami 100g /1,7/	Mandarynka 1 szt ok.90g Słonecznik 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2486 Białko ogółem [g]: 121,12 Tłuszcz[g]: 93,90 Węglowodany ogółem[g]: 289,25 Błonnik[g]: 29,70 Sól [g]: 5,11	Wartość energet. [kcal]: 2196,02 Białko ogółem [g]: 108,60 Tłuszcz[g]: 75,05 Węglowodany ogółem[g]: 271,5 Błonnik[g]: 28,86 Sól [g]: 5,14	Wartość energet. [kcal]: 2478,12 Białko ogółem [g]: 122,90 Tłuszcz[g]: 96,83 Węglowodany ogółem[g]: 279,66 Błonnik[g]: 31,11 Sól [g]: 5,32	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Czwartek 22.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Uwagi/Adnotacje
	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Papryka 80g Mix sałat z rukolą 20g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Ryż biały na mleku 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Pomidor 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/ Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata 200g	Ryż brązowy na mleku 350ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Papryka 80g Mix sałat z rukolą 20g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
ŚniadanieII	Bułka maślana 50g /1,3,7/ Dżem owocowy, niskosłodzony	Bułka maślana 50g /1,3,7/ Dżem owocowy, niskosłodzony	Jogurt naturalny 100g /7/ Słonecznik 15g	
Obiad	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ <b>gotowane tradycyjnie</b> Surówka coleslaw 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ <b>gotowane tradycyjnie</b> Surówka z marchewki 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ <b>gotowane tradycyjnie</b> Surówka coleslaw 100g Woda 250ml	
Kolacja	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Pomidor 60g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata owocowa 200g	Pasta rybna 60g /3,4/ Ogórek kiszony 50g Natka pietruszki 2g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	
Ważący	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	Sok pomidorowy 200ml	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2141,38 Białko ogółem [g]: 117,80 Tłuszcz[g]: 68,12 Węglowodany ogółem[g]: 265,34 Błonnik[g]: 24,18 Sól [g]: 6,11	Wartość energet. [kcal]: 2098,14 Białko ogółem [g]: 117,19 Tłuszcz[g]: 65,83 Węglowodany ogółem[g]: 257,65 Błonnik[g]: 23,86 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2109,17 Białko ogółem [g]: 116,71 Tłuszcz[g]: 78,19 Węglowodany ogółem[g]: 235,79 Błonnik[g]: 26,85 Sól [g]: 6,56	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Piątek 23.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Uwagi/Adnotacje
	Jogurt naturalny 100g /7/ Szyunka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Pieczywo mieszane 80g / 1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 100g /7/ Szyunka wieprzowa 40g Serek śmietanowy 40g Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g /1/Bułka pszenna 1 szt/1/ Herbata owocowa 200g	Jogurt naturalny 150g/7 Szyunka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	
Obiad śniadanie II	Serek waniliowy 150g/7/	Serek waniliowy 150g/7/	Serek wiejski 150g/7/	
Obiad	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g / 1,3,7/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Miruna panierowana smażona 100g /1,4,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g /1,3,7/ Miruna gotowana 100g /4/ Ziemniaki gotowane 200g Marchew gotowana 150g Woda 250ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami /3,7/ Miruna panierowana w panierce z mąki z ciecierzycy smażona 100g / 1,4,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszonej i marchewki z oliwą 150g Woda 250ml	
Kolacja	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Rzodkiewka 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g / 1/ Herbata 200g	Wędlina drobiowa 40g Pasta z gotowanych warzyw 80g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g /1/ Herbata 200g	Pasta z fasoli i pieczarek 95g Rzodkiewka 50g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
Wartości odżywcze nocny Posilek	Truskawkowa galaretka 190g	Truskawkowa galaretka 190g	Truskawkowa galaretka bez cukru 190g Orzechy włoskie 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2289,98 Białko ogółem [g]: 108,96 Tłuszcz[g]: 78,15 Węglowodany ogółem[g]: 287,54 Błonnik[g]: 31,18 Sól [g]: 4,78	Wartość energet. [kcal]: 2218,32 Białko ogółem [g]: 108,14 Tłuszcz[g]: 76,11 Węglowodany ogółem[g]: 275,56 Błonnik[g]: 31,01 Sól [g]: 4,82	Wartość energet. [kcal]: 2254,87 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz[g]: 83,24 Węglowodany ogółem[g]: 266,75 Błonnik[g]: 33,87 Sól [g]: 4,90	

**Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze**

Sobota 24.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Uwagi/Adnotacje
	Kefir 150g /7/ Twaróg z zieleniną 80g /7/ Masło 15g /7/ Rogal 90 g /1/ Pieczywo mieszane 40g/1/ Ogórek 50g Herbata owocowa 200g	Kefir 150g /7/ Twaróg z zieleniną 80g /7/ Masło 15g /7/ Rogal 90 g /1/ Pieczywo mieszane 40g/1/ Pomidor 50g Herbata owocowa 200g	Kefir 150g /7/ Twaróg z zieleniną 80g /7/ Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Ogórek 50g Herbata owocowa 200g	
II śniadanie	Drożdżówka z serem 120g/1,3,7/	Drożdżówka z serem 120g/1,3,7/	Sok warzywny 200ml	
Obiad	Zupa pieczarkowa z natką pietruszką 400g /1,3,7,9/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Pulpety wieprzowy w sosie pomidorowym /1,3,9/ 100g/100g <b>gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne</b> Ryż basmati gotowany 200g Kapusta biała z marchewką 100 g <b>Woda 250 ml</b>	Zupa ziemniaczana 400g /7,9/ Pulpety wieprzowy w sosie pomidorowym /1,3,9/ 100g/100g Ryż basmati gotowany 200g Cukinia gotowana 150g Woda 250ml	Zupa pieczarkowa z natką pietruszki 400g /1,3,7,9/ Pulpety wieprzowy w sosie pomidorowym /1,3,9/ 100g/100g Ryż brązowy gotowany 200g Kapusta biała z marchewką 100 g Woda 250 ml	
Kolacja	Jajko gotowane 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Masło 15g /7/ Papryka 50g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata owocowa 200g	Pasta z białka jajka 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Masło 15g /7/ Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata owocowa 200g	Jajko gotowane 50g /3/ Szynka wieprzowa 40g Masło 15g /7/ Papryka 50g Chleb razowy 100g/1/ Herbata owocowa 200g	
nocny posiłek	Pomarańcza 280g	Jabłko gotowane 265g	Pomarańcza 280g Pestki dyni 15g	

Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2426,61 Białko ogółem [g]: 123,61 Tłuszcz [g]: 84,17 Węglowodany ogółem [g]: 294,12 Błonnik [g]: 30,17 Sól [g]: 4,30	Wartość energet. [kcal]: 2368,96 Białko ogółem [g]: 119,89 Tłuszcz [g]: 79,02 Węglowodany ogółem [g]: 295,49 Błonnik [g]: 28,18 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2368,96 Białko ogółem [g]: 119,89 Tłuszcz [g]: 79,02 Węglowodany ogółem [g]: 295,49 Błonnik [g]: 28,18 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2406,12 Białko ogółem [g]: 119,20 Tłuszcz [g]: 90,54 Węglowodany ogółem [g]: 279,18 Błonnik [g]: Sól [g]: 4,49	Wartość energet. [kcal]: 1896,85 Białko ogółem [g]: 90,11 Tłuszcz [g]: 69,80 Węglowodany ogółem [g]: 226,5 Błonnik [g]: 23,96 Sól [g]: 2,03

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Niedziela 25.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Uwagi/Adnotacje
	Ryż na mleku bez laktozy /1,7/, Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Rzodkiewka 16g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata 200g	Ryż na mleku bez laktozy /1,7/, Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata 200g	Ryż na mleku bez laktozy z dodatkiem Inu /1,7/, Wędlina z piersi indyka 40g Mozzarella mini 30g /7/ Pomidor 50g Rzodkiewka 16g Roszponka 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g/1/ Herbata 200g	
Obiad	Bułka mleczna z dżemem /1,3,7/	Bułka mleczna z dżemem /1,3,7/	Jogurt naturalny 150g /7/	
Kolacja	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,3,9/ <b>gotowanie tradycyjne</b> Filet z suszonymi pomidorami i mozarellą w sosie śmietanowym 110g/90 /1,3,9/ <b>duszenie bez wcześniejszego obsmażania</b> Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g/1/ Kompot owocowy b/cukru 250ml	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,3,9/ Filet z suszonymi pomidorami i mozarellą w sosie śmietanowym 110g/90 /1,3,9/ Kasza jęczmienna 200g /1/ Pomidor z dodatkiem koperku i oliwy 120g Kompot owocowy b/cukru 250ml	Rosół z makaronem razowym 400g /1,3,9/ Filet z suszonymi pomidorami i mozarellą w sosie śmietanowym 110g/90 /1,3,9/ Kasza jęczmienna 200g Fasolka szparagowa z bułką tartą 120g/1/ Kompot owocowy b/cukru 250ml	
PN	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Cukinia gotowana 80g Pieczywo mieszane 100g/1/ Herbata 200g	Ser twarogowy 60g /7/ Masło 10g /7/ Ogórek kiszony 50g Pomidor 50g Chleb razowy 100g /1/ Herbata 200g	
PN	Banan 115g	Banan 115g	Banan 115g Orzechy laskowe 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2518,85 Białko ogółem [g]: 135,82 Tłuszcz[g]: 89,91 Węglowodany ogółem[g]: 292,14 Błonnik[g]: 28,10 Sól [g]: 5,02	Wartość energet. [kcal]: 2386,12 Białko ogółem [g]: 124,17 Tłuszcz[g]: 76,12 Węglowodany ogółem[g]: 301,53 Błonnik[g]: 27,98 Sól [g]: 5,10	Wartość energet. [kcal]: 2416,63 Białko ogółem [g]: 132,89 Tłuszcz[g]: 93,14 Węglowodany ogółem[g]: 261,75 Błonnik[g]: 31,09 Sól [g]: 5,25	

**Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze**

**Poniedziałek 26.01.2026**

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Uwagi/Adnotacje
	Serek wiejski 150g /7/ Szynka z indyka 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek wiejski 150g /7/ Szynka z indyka 40g Twaróg 40g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Masło 15g /7/ Pomidor 80g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	Serek wiejski 150g /7/ / Szynka z indyka 40g Twaróg 40g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Masło 15 g /7/ Pomidor 50g Ogórek 30g Kawa inka na mleku b/laktozy /1,7/200g	
Obiad	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g Orzechy nerkowca 15g	
Obiad	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml /7,9/ Makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i mozzarellą 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	Zupa ziemniaczana /7,9/ 400ml Makaron pszenny gotowany ze szpinakiem i mozzarellą 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400ml /7,9/ Makaron razowy gotowany ze szpinakiem i mozzarellą 350g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Woda 250ml	
Kolacja	Paszтет drobiowy 70g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	Polędwica drobiowa 60g Cukinia gotowana 70g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Mix sałat 20g Herbata 200g	Paszтет drobiowy 70g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /7/ Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	
Ważności odżywczepocnyPosilek	Jabłko 1 szt ok. 260g	Jabłko gotowane 1 szt ok. 260g	Jabłko 1 szt ok. 260g Orzechy włoskie 20g /8/	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2232,28 Białko ogółem [g]: 97,62 Tłuszcz[g]: 88,12 Węglowodany ogółem[g]: 262,18 Błonnik[g]: 36,15 Sól [g]: 4,87g	Wartość energet. [kcal]: 2195,21 Białko ogółem [g]: 94,62 Tłuszcz[g]: 76,87 Węglowodany ogółem[g]: 271,35 Błonnik[g]: 34,89 Sól [g]: 4,49g	Wartość energet. [kcal]: 2481,90 Białko ogółem [g]: 95,69 Tłuszcz[g]: 102,12 Węglowodany ogółem[g]: 262,01 Błonnik[g]: 39,17 Sól [g]: 4,92g	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Wtorek 27.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Uwagi/Adnotacje
	Zupa mleczna kaszka manna na mleku bez laktozy z truskawkami 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Ogórek 70g Szcypiorek 10g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata owocowa 200g	Zupa mleczna kaszka manna na mleku bez laktozy z truskawkami 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Pomidor 80g Miód 15g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Herbata owocowa 200g	Zupa mleczna kaszka manna na mleku bez laktozy z truskawkami 300 ml /1,7/ Pasta drobiowa 70g /3/ Ogórek 70g Szcypiorek 10g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	
Obiad	Wafel ryżowy 2szt, Mus malinowy 20g	Wafel ryżowy 2szt, Mus malinowy 20g	Serek wiejski 150g/7/	
Obiad	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml /7,9/ Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 220g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ziemniaki gotowane 200g, Mieszanka warzywna gotowana 150g Woda 250ml	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml /7,9/ Pulpet a'la gołąbek gotowany w sosie pomidorowym 100g/50ml /1,7,9/ Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka warzywna gotowana /marchew, cukinia/150g Woda 250ml	Zupa krem z białych warzyw 400ml /7,9/ Gołąbek bez zawijania w sosie pomidorowym 220g /1,3,7/gotowanie tradycyjne, duszenie bez wcześniejszego obsmażania Ziemniaki gotowane 200g Mieszanka warzywna gotowana 150g Woda 250ml	
Kolacja	Szynka wieprzowa 60g Dżem 1 szt 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Rukola 20g Rzodkiewka 32g Herbata 200g	Szynka wieprzowa 60g Dżem 1 szt 25g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Cukinia gotowana 50g Rukola 20g Herbata 200g	Szynka wieprzowa 60g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Rukola 20g Rzodkiewka 32g Herbata 200g	
Wartości odżywcze	Mandarynka 90g	Banan 1 szt ok.130g	Mandarynka 90g Migdały 15g /8/	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2095,19 Białko ogółem [g]: 96,5 Tłuszcz[g]: 73,9 Węglowodany ogółem[g]: 260,47 Błonnik[g]: 34,11 Sól [g]: 6	Wartość energet. [kcal]: 2046,11 Białko ogółem [g]: 91,08 Tłuszcz[g]: 63,65 Węglowodany ogółem[g]: 278,23 Błonnik[g]: 31,78 Sól [g]: 5,7	Wartość energet. [kcal]: 2165,88 Białko ogółem [g]: 93,72 Tłuszcz[g]: 78,32 Węglowodany ogółem[g]: 271,75 Błonnik[g]: 36,77 Sól [g]: 6,1	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Sroda 28.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Uwagi/Adnotacje
	Jogurt pitny 150g /7/ Parówki drobiowe 80g Ketchup domowy 8g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Herbata 200g	Jogurt pitny 150g /7/ Parówki drobiowe 80g Ketchup domowy 8g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Cukinia gotowana 80g Herbata 200g	Kefir 150g /7/ Parówki drobiowe 80g Ketchup domowy 8g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Pomidor 50g Ogórek 30g Herbata 200g	
II śniadanie	Ciasteczka owsiane bez cukru 50g /1,3,7/ 1 op	Ciasteczka owsiane bez cukru 50g /1,3,7/ 1 op	Serek naturalny 150g	
Obiad	Zupa jarzynowa z groszkiem 400 ml /7,9/ Filet z kurczaka panierowany 100g/1,3/-smażenie Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa 400ml /7,9/ Filet z kurczaka gotowany z masłem i koperkiem 100g /7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z buraczków z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa jarzynowa z groszkiem 400ml /7,9/ Filet z kurczaka gotowany z masłem i koperkiem 100g /7/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty pekińskiej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	
Kolacja	Paprykarz 70g /4,1/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta ryбно-twarogowa 70g /4,7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Rukola 20g Herbata 200ml	Pasta ryбно-twarogowa 70g /4,7/ Chleb razowy 100g /1/ Masło 15g /7/ Ogórek kiszony 50g Rukola 20g Herbata 200ml	
Posiłek	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g	Mus owocowy 100g Orzechy nerkowca 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2097,87 Białko ogółem [g]: 95,14 Tłuszcz[g]: 75,77 Węglowodany ogółem[g]: 259,84 Błonnik[g]: 30,19 Sól [g]: 4,1	Wartość energet. [kcal]: 2109,13 Białko ogółem [g]: 99,09 Tłuszcz[g]: 68,96 Węglowodany ogółem[g]: 276,24 Błonnik[g]: 28,12 Sól [g]: 3,7	Wartość energet. [kcal]: 2101,91 Białko ogółem [g]: 96,09 Tłuszcz[g]: 76,98 Węglowodany ogółem[g]: 258,98 Błonnik[g]: 31,12 Sól [g]: 4,2	

**Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze**

Czwartek 29.01.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa	Dieta łatwostrawna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Uwagi/Adnotacje
	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku na mleku bez laktozy 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Papryka czerwona 60g Herbata miętowa 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku na mleku bez laktozy 350 ml /1,7/ Pasta z białek jaj z koperkiem 70g /7/ Masło 1 szt Pieczywo mieszane 80g/1/Bułka pszenna 1 szt./1/ Pomidor 60g Herbata miętowa 200g	Zupa mleczna płatki owsiane na mleku z dodatkiem lnu na mleku bez laktozy 350 ml /1,7/ Pasta jajeczna ze szczypiorkiem 70g /7/ Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka czerwona 60g Herbata miętowa 200g	
Obiad śniadanie II	Jogurt owocowy 150g/7	Jogurt owocowy 150g/7	Jogurt naturalny 100g /7/ Orzechy włoskie 15g /8/	
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g / 1,3,7/ Naleśniki z serem 250g / 3szt/ /1,3,7/smażenie Mus truskawkowy z jogurtem 85g Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g/ 1,3,7/ Makaron pszenny z serem i sosem owocowym 350g /1,7/ Woda 250ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400g / 1,3,7/ Makaron razowy z serem i sosem owocowym 350g /1,7/ Woda 250ml	
Kolacja	Pasta z białej fasoli 50g / 7/ Wędlina drobiowa 40g Masło 15g /7/ Pieczywo mieszane 100g/1/ Papryka czerwona 50g Roszponka 15g Herbata 200g	Wędlina drobiowa 60g Dżem 1 szt 25g Pieczywo mieszane 100g/1/ Pomidor 50g Roszponka 15g Herbata 200g	Pasta z białej fasoli 70g /7/ Wędlina drobiowa 40g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Papryka czerwona 50g Roszponka 15g Herbata 200g	
Wartości odżywcze	Pomarańcza 280g	Jabłko pieczone 260g	Pomarańcza 280g, Słonecznik 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2412,98 Białko ogółem [g]: 127,11 Tłuszcz[g]: 87,11 Węglowodany ogółem[g]: 280,85 Błonnik[g]: 32,22 Sól [g]: 3,4	Wartość energet. [kcal]: 2374,01 Białko ogółem [g]: 104,98 Tłuszcz[g]: 70,81 Węglowodany ogółem[g]: 332,01 Błonnik[g]: 34,28 Sól [g]: 3,3	Wartość energet. [kcal]: 2437,11 Białko ogółem [g]: 120,87 Tłuszcz[g]: 89,14 Węglowodany ogółem[g]: 289,80 Błonnik[g]: 32,21 Sól [g]: 3,5	

SFA – TŁUSZCZE NASYCONE, b-BIAŁKO, T- TŁUSZCZE, W- WEGLOWODANY  
**SUBSTANCJE LUB PRODUKTY POWODUJĄCE ALERGIE LUB REAKCJE NIETOLERANCJI**

Numer alergenu	Nazwa alergenu
1	Zboża zawierające gluten (pszenica, żyto, jęczmień, owies, orkisz, orkisz) oraz produkty pochodne
2	Skorupiaki oraz produkty pochodne
3	Jaja i produkty pochodne
4	Ryby i produkty pochodne
5	Orzeszki ziemne, orzechy arachidowe oraz produkty pochodne
6	Soja i produkty pochodne
7	Mleko i produkty pochodne
8	Orzechy: migdały, orzechy laskowe, włoskie, nerkowca, brazylijskie, pistacjowe oraz produkty pochodne
9	Seler i produkty pochodne
10	Nasiona sezamu i produkty pochodne
11	Dwutlenek siarki i siarczany w stężeniach powyżej 10mg/kg lub 10mg/ w przeliczeniu na S02
12	Łubin i produkty pochodne
13	Mięczaki i produkty pochodne.

**Do przygotowania posiłków używane są przyprawy:** pieprz prawdziwy i ziołowy, majeranek, oregano, bazylia, tymianek, zioła prowansalskie, cukier  
 Zgodnie z informacjami od producentów użyte produkty gotowe (np. kakao, herbata, dżem, ketchup, koncentrat pomidorowy, produkty z mięsa) mogą zawierać śladowe ilości alergenów: glutenu, mleka łącznie z laktozą, jaj, soi, orzechów, selera i gorczycy.