

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Wtorek 3.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P1	Dieta łatwostrawna P2	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P7	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/ got. tradycyjne Ryż parboiled gotowany 200g Udka z kurczaka w sosie własnym 120g-140g – pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Surówka z kapusty czerwonej z dodatkiem oliwy 100g Woda 250ml	Zupa koperkowa z ziemniakami 400g /7,9/ Ryż parboiled gotowany 200g Udka z kurczaka w sosie własnym 120g-140g pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym Marchew gotowana 100g Woda 250ml	Zupa grochowa 400g /1,9/ got. tradycyjne Ryż brązowy gotowany 200g Udka z kurczaka w sosie własnym 120g-140g – pieczenie bez dodatku tłuszczu w piecu konwekcyjnym 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	
Posilek	Gruszka 215g	Banan 115g	Gruszka 215g Orzechy włoskie 15g	
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2247,50 Białko ogółem [g]: 93,16 Tłuszcz [g]: 72,77 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,83 Węglowodany ogółem [g]: 305,14 – w tym cukry [g]: 76,29 Błonnik [g]: 29,97 Sól [g]: 4,86	Wartość energet. [kcal]: 2301,17 Białko ogółem [g]: 91,14 Tłuszcz [g]: 69,12 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,74 Węglowodany ogółem [g]: 331,75 – w tym cukry [g]: 82,94 Błonnik [g]: 29,80 Sól [g]: 4,92	Wartość energet. [kcal]: 2297,89 Białko ogółem [g]: 94,12 Tłuszcz [g]: 83,14 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 24,94 Węglowodany ogółem [g]: 293,50 – w tym cukry [g]: 73,38 Błonnik [g]: 30,90 Sól [g]: 4,99	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Środa 4.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P1	Dieta łatwostrawna P2	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P7	Uwagi/Adnotacje
	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/śniadanie II	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/śniadanie I	Zupa pomidorowa z makaronem pszennym 400g /7,9/ got. Tradycyjne Kotlet schabowy w panierce z mąki z ciecierzycy 130g/1,3/ smażenie 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	
Posilek 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]: 2486,00 Białko ogółem [g]: 121,12 Tłuszcz [g]: 93,90 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 28,17 Węglowodany ogółem [g]: 289,25 – w tym cukry [g]: 72,31 Błonnik [g]: 29,70 Sól [g]: 5,11	Wartość energet. [kcal]: 2196,02 Białko ogółem [g]: 108,60 Tłuszcz [g]: 75,05 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,52 Węglowodany ogółem [g]: 271,50 – w tym cukry [g]: 67,88 Błonnik [g]: 28,86 Sól [g]: 5,14	Wartość energet. [kcal]: 2478,12 Białko ogółem [g]: 122,90 Tłuszcz [g]: 96,83 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 29,05 Węglowodany ogółem [g]: 279,66 – w tym cukry [g]: 69,92 Błonnik [g]: 31,11 Sól [g]: 5,32	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Czwartek 5.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P1	Dieta łatwostrawna P2	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P7	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	
Śniadanie II	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/ gotowanie tradycyjne Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka colesław 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka z marchewki 100g Woda 250ml	Zupa krupnik 400g /1,7,9/ Kopytka 8 szt. Gulasz wieprzowy 150ml /1,9/ gotowane tradycyjnie Surówka colesław 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	
Posiłek	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 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,44 Węglowodany ogółem [g]: 265,34 – w tym cukry [g]: 66,34 Błonnik [g]: 24,18 Sól [g]: 6,11	Wartość energet. [kcal]: 2098,14 Białko ogółem [g]: 117,19 Tłuszcz [g]: 65,83 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 19,75 Węglowodany ogółem [g]: 257,65 – w tym cukry [g]: 64,41 Błonnik [g]: 23,86 Sól [g]: 6,18	Wartość energet. [kcal]: 2109,17 Białko ogółem [g]: 116,71 Tłuszcz [g]: 78,19 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,46 Węglowodany ogółem [g]: 235,79 – w tym cukry [g]: 58,95 Błonnik [g]: 26,85 Sól [g]: 6,56	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Piątek 6.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P1	Dieta łatwostrawna P2	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P7	Uwagi/Adnotacje
	Jogurt naturalny 100g /7/ Szynka 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/ Szynka 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 Szynka wieprzowa 40g Ser żółty 40g /7/ Masło 15g /7/ Pomidor 50g Mix sałat 30g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /1/ Herbata owocowa 200g	
II śniadanie	Serek waniliowy 150g/7/	Serek waniliowy 150g/7/	Serek wiejski 150g/7/	
Obiad	Zupa szpinakowa z lanymi kluskami 400g / 1,3,7/ gotowanie tradycyjne Miruna panierowana smażona 100g /1,4,3/ Ziemniaki gotowane 200g Surówka z kapusty kiszzonej 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 kiszzonej 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	
Posiłek nocny	Truskawkowa galaretką 190g	Truskawkowa galaretką 190g	Truskawkowa galaretką bez cukru 190g Orzechy włoskie 15g	
Wartości odżywcze	Wartość energet. [kcal]: 2289,98 Białko ogółem [g]: 108,96 Tłuszcz [g]: 78,15 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,45 Węglowodany ogółem [g]: 287,54 – w tym cukry [g]: 71,89 Błonnik [g]: 31,18 Sól [g]: 4,78	Wartość energet. [kcal]: 2218,32 Białko ogółem [g]: 108,14 Tłuszcz [g]: 76,11 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,83 Węglowodany ogółem [g]: 275,56 – w tym cukry [g]: 68,89 Błonnik [g]: 31,01 Sól [g]: 4,82	Wartość energet. [kcal]: 2254,87 Białko ogółem [g]: 109,11 Tłuszcz [g]: 83,24 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 24,97 Węglowodany ogółem [g]: 266,75 – w tym cukry [g]: 66,69 Błonnik [g]: 33,87 Sól [g]: 4,90	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Sobota 7.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P1	Dieta łatwostrawna P2	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P7	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	
Śniadanie II	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/ gotowanie tradycyjne Pulpety wieprzowy w sosie pomidorowym / 1,3,9/ 100g/100g gotowanie na parze oraz gotowanie tradycyjne Ryż basmati gotowany 200g Kapusta biała z marchewką 100 g Woda 250 ml	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 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 25,25 Węglowodany ogółem [g]: 294,12 – w tym cukry [g]: 73,53 Błonnik [g]: 30,17 Sól [g]: 4,30	Wartość energet. [kcal]: 2368,96 Białko ogółem [g]: 119,89 Tłuszcz [g]: 79,02 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,71 Węglowodany ogółem [g]: 295,49 – w tym cukry [g]: 73,87 Błonnik [g]: 28,18 Sól [g]: 4,11	Wartość energet. [kcal]: 2368,96 Białko ogółem [g]: 119,89 Tłuszcz [g]: 79,02 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,71 Węglowodany ogółem [g]: 295,49 – w tym cukry [g]: 73,87 Błonnik [g]: 28,18 Sól [g]: 4,11	
-------------------	---	--	--	--

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Niedziela 8.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P1	Dieta łatwostrawna P2	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P7	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/	
Obiad	Rosół z makaronem pszennym 400g /1,3,9/ gotowanie tradycyjne Filet z suszonymi pomidorami i mozarellą w sosie śmietanowym 110g/90 /1,3,9/ duszenie bez wcześniejszego obsmażania 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	
Kolacja	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 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 26,97 Węglowodany ogółem [g]: 292,14 – w tym cukry [g]: 73,04 Błonnik [g]: 28,10 Sól [g]: 5,02	Wartość energet. [kcal]: 2386,12 Białko ogółem [g]: 124,17 Tłuszcz [g]: 76,12 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,84 Węglowodany ogółem [g]: 301,53 – w tym cukry [g]: 75,38 Błonnik [g]: 27,98 Sól [g]: 5,10	Wartość energet. [kcal]: 2416,63 Białko ogółem [g]: 132,89 Tłuszcz [g]: 93,14 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 27,94 Węglowodany ogółem [g]: 261,75 – w tym cukry [g]: 65,44 Błonnik [g]: 31,09 Sól [g]: 5,25	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Poniedziałek 9.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P1	Dieta łatwostrawna P2	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P7	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	Pasztet 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	Pasztet drobiowy 70g Masło 15g /7/ Chleb razowy 100g /7/ Ogórek kiszony 50g Mix sałat 20g Herbata 200g	
Wartości odżywcze	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 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 26,44 Węglowodany ogółem [g]: 262,18 – w tym cukry [g]: 65,55 Błonnik [g]: 36,15 Sól [g]: 4,87	Wartość energet. [kcal]: 2195,21 Białko ogółem [g]: 94,62 Tłuszcz [g]: 76,87 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,06 Węglowodany ogółem [g]: 271,35 – w tym cukry [g]: 67,84 Błonnik [g]: 34,89 Sól [g]: 4,49	Wartość energet. [kcal]: 2481,90 Białko ogółem [g]: 95,69 Tłuszcz [g]: 102,12 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 30,64 Węglowodany ogółem [g]: 262,01 – w tym cukry [g]: 65,50 Błonnik [g]: 39,17 Sól [g]: 4,92	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Wtorek 10.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P1	Dieta łatwostrawna P2	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P7	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	
II	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	
Posiłek	Mandarynka 90g	Banan 1 szt ok.130g	Mandarynka 90g Migdały 15g /8/	
Wartości odżywczoenergetyczne	Wartość energet. [kcal]: 2095,19 Białko ogółem [g]: 96,50 Tłuszcz [g]: 73,90 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,17 Węglowodany ogółem [g]: 260,47 – w tym cukry [g]: 65,12 Błonnik [g]: 34,11 Sól [g]: 6,00	Wartość energet. [kcal]: 2046,11 Białko ogółem [g]: 91,08 Tłuszcz [g]: 63,65 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 19,10 Węglowodany ogółem [g]: 278,23 – w tym cukry [g]: 69,56 Błonnik [g]: 31,78 Sól [g]: 5,70	Wartość energet. [kcal]: 2165,88 Białko ogółem [g]: 93,72 Tłuszcz [g]: 78,32 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,50 Węglowodany ogółem [g]: 271,75 – w tym cukry [g]: 67,94 Błonnik [g]: 36,77 Sól [g]: 6,10	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Sroda 11.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P1	Dieta łatwostrawna P2	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P7	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 nocny	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 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 22,73 Węglowodany ogółem [g]: 259,84 – w tym cukry [g]: 64,96 Błonnik [g]: 30,19 Sól [g]: 4,10	Wartość energet. [kcal]: 2109,13 Białko ogółem [g]: 99,09 Tłuszcz [g]: 68,96 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 20,69 Węglowodany ogółem [g]: 276,24 – w tym cukry [g]: 69,06 Błonnik [g]: 28,12 Sól [g]: 3,70	Wartość energet. [kcal]: 2101,91 Białko ogółem [g]: 96,09 Tłuszcz [g]: 76,98 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 23,09 Węglowodany ogółem [g]: 258,98 – w tym cukry [g]: 64,75 Błonnik [g]: 31,12 Sól [g]: 4,20	

Jadłospis Dekadowy dla Centrum Leczenia Dzieci i Młodzieży w Zaborze

Czwartek 12.03.2026

Śniadanie	Dieta Podstawowa P1	Dieta łatwostrawna P2	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów P7	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 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 26,13 Węglowodany ogółem [g]: 280,85 – w tym cukry [g]: 70,21 Błonnik [g]: 32,22 Sól [g]: 3,40	Wartość energet. [kcal]: 2374,01 Białko ogółem [g]: 104,98 Tłuszcz [g]: 70,81 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 21,24 Węglowodany ogółem [g]: 332,01 – w tym cukry [g]: 83,00 Błonnik [g]: 34,28 Sól [g]: 3,30	Wartość energet. [kcal]: 2437,11 Białko ogółem [g]: 120,87 Tłuszcz [g]: 89,14 – w tym tłuszcze nasycone [g]: 26,74 Węglowodany ogółem [g]: 289,80 – w tym cukry [g]: 72,45 Błonnik [g]: 32,21 Sól [g]: 3,50	

W uzasadnionych przypadkach, niezależnych od podmiotu, dopuszcza się wymianę produktów zaplanowanych w jadłospisie na produkty równoważne pod względem energetycznym i pod względem wartości odżywczych.

**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.

Jadłospis sporządził(a): dietetyk kliniczny Monika Kruszelnicka na zlecenie i wg wytycznych firmy cateringowej Catering Family Kitchen Sylwia Bieliń