

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ DZIECI 4-9 LAT

01.03. - 10.03.2026

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Niedziela 01.03.2026	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 50g, kakao 16%(MLE) II Mandarynka 80g	Rosół z makaronem 300ml(GLU,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 80g (GLU PSZ,JAJ), sos 70g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), marchewka z groszkiem 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), jaja gotowane 2szt(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E 1710kcal, Białko 73,28g, Tłuszcze 57,45g, NKT 29,46g, Węglowodany 237g, Sacharoza 35,59g, Bł.pokar.27g, Sól 4,7g		
Poniedziałek 02.03.2026	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 80g(JAJ,SEL), kielbasa kanapkowa 20g(,SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretką z owocami 200ml	Zupa kalafiorowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca 80g, sos pomidorowy got. 50g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), fasolka szparagowa 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 40g(MLE), ogórek kiszony b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	E 1479kcal, Białko 63,57g, Tłuszcze 51,31g, NKT 25,33, Węglowodany 200,27g, Sacharoza 24,4g, Bł.pokar.23,2g, Sód 1933,5mg		
Wtorek 03.03.2026	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), ser żółty 20g(MLE), pasta humus 40g(SOJ) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	Zupa jarzynowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), kotlet schabowy panierowany, smażony 80g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki got.150g, sos pieczeniowy 50g(GLU PSZ,MLE), surówka wielowarzywna 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka z delikatesowa 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 1717kcal, Białko 76,52g, Tłuszcze 52,93g, NKT 26,35g, Węglowodany 245,2g, Sacharoza 42,39g, Bł.pokar.28,2g, Sód 2626,1mg		
Środa 04.03.2026	Zupa mleczna z zacierką 200ml(MLE,GLU PSZ,JAJA) pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), parówki drobiowe 80g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ketchup 20g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got. 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowo koperk.200g (GLU PSZ,JAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasta z dorsza z warzywami 50g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	E 1615kcal, Białko 59,31g, Tłuszcze 63,25g, NKT 29,19g, Węglowodany 210,67g, Sacharoza 34,18g, Bł.pokar.24,04g, Sód 1708,49mg		
Czwartek 05.03.2026	Zupa ml. pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka wiejska 20g (SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ser twarogowy 20g(MLE), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy -kubuś- 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SELJAJ), pulpety gotowane 80g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE), fasolka szparagowa 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 90g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)
	E 1727kcal, Białko 79,56g, Tłuszcze 55,52g, NKT 27,62g, Węglowodany 236,11g, Sacharoza 23,55g, Błonnik pokar.22,95g, Sód 1538,19mg		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowce, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mączki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.
- Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza:
mg Dominika Kabacińska
Dział Żywnienia
Dietetyk SPZOZ Krotoszyn

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY
PODSTAWOWEJ DZIECI 4-9 LAT**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 06.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), jajko got.1,5szt (JAJ) pomidor b/s 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II mus brzoskwinia – jabłko 100g	Krupnik 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryba z pieca w sosie brokułowym 80g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), surówka z kapusty kiszzonej 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), twarożek 50g,(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 1661kcal, Białko 64,32g, Tłuszcze 57,87g, NKT 23,66g, Węglowodany 237,09g, Sacharoza 20,01g, Błonnik pokar.30,04g, Sód 1287,12mg		
Sobota 07.03.2026	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto marchewkowe 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa brokułowa 3(GLU PSZ,MLE), kasza jagłana z pieczonym udkiem b/skóry z pieca konwekcyjnego 180g, kalafior got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), połędwica z indyka 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony b/s50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E 1672kcal, Białko 76,23g, Tłuszcze 58,5g, NKT 26,97g, Węglowodany 223,2g, Sacharoza 26,86g, Błonnik pokar.31,49g, Sód 2005,53mg		
Niedziela 08.03.2026	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasztet zapiekany z kurczaka 50g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) II Pomarańcza z brzoskwinia – mus 150g	Rosół z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL,JAJ), galantyna z kurczaka got. 60g, sos 70g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 150g(MLE), marchewka z groszkiem130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), kurczak w galarecie 80g, pomidor b/s 80g, herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(GLU PSZ,MLE)
	E 1650kcal, Białko 70,99g, Tłuszcze 63,62g, NKT 32,01g, Węglowodany 206,09g, Sacharoza 21,28g, Błonnik pokar.23,12g, Sód 1817,33mg		
Poniedziałek 09.03.2026	Zupa ml. pł.kukurydziane 200ml (MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), ,sałatka brokułowa jajkiem na jogurcie 80g(3,7) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II ciasto buraczane b/c 80g(1,3,)	Krem z zielonego groszku 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 90g(GLU PSZ,MLE), kluski śląskie 120g(GLU PSZ,JAJ), kalafior got, 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka konserwowa 40g(1,3,6,7,9,10) ogórek kiszony b/s tary 40g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka z jabłkiem 150g(GLU PSZ)
	Energia 1688kcal, Białko 60g, Tłuszcze 49g, NKT 17g, Węglowodany 261g, Sacharoza30g, Błonnik pokar.22g, Sól 3g		
Wtorek 10.03.2026	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka 20g(1,3,6,7,9,10) twarożek z koperkiem 40g(MLE) pomidor b/s 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got 150g	Zupa ogórkowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw. 80g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki puree 150g(MLE), sos 70g(GLU PSZ, MLE) buraczki 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka 40g(1,3,6,7,9,10) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) wafle ryżowe 40g
	Energia 1897kcal, Białko 76g, Tłuszcze 55g, NKT 16g, Węglowodany 283g, Sacharoza 38g, Błonnik pokar. 23g, Sól 6g		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

- Wykaz wszystkich alergenów stosowanych w zakładzie, których śladowe ilości mogą zanieczyszczać wyroby gotowe: zboża zawierające gluten, soja, mleko, skorupiaki, jaja, ryby, orzeszki ziemne, orzeszki arachidowe, orzechy (migdały, orzech laskowy, orzech włoski, nerkowce, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- Z przyczyn obiektywnych i niezależnych jadłospis może ulec zmianie, zwłaszcza w zakresie podawanych warzyw i owoców oraz dań z nich przygotowywanych. Zmiany mogą dotyczyć również pieczywa.
- Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza:
mg Dominika Kabacińska
Dział Żywnienia
Dietetyk SPZOZ Krotoszyń