

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ
DLA DZIECI DO 3 LAT
11.03.- 20.03.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 11.03.2026	Zupa ml. z owsianki 100ml (MLE, GLU PSZ), pieczywo pszenne 10g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g (PSZ, ŻYT), masło 82%tł 10g (MLE) dżem niskosłodzony 20g, pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Banan 150g	Barszcz ukraiński 200ml (GLU PSZ, MLE, SEL), makaron penne z kurczak cukinią i warzywami w sosie jogurtowym, duszony 120g (GLU PSZE, JAJ, MLE), kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g (PSZ, ŻYT), masło 82%tł 10g (MLE) pasta z ryby got z koperkiem 40g (RYB, MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1176kcal, Białko 38,15g, Tłuszcze 33,4g, NKT 15,36g, Węglowodany 187,42g, Sacharoza 28,87g, Bł.pokar. 12.89g, Sól 1,15g		
Czwartek 12.03.2026	Zupa ml. z zacierką 100ml (GLU PSZ, MLE, JAJ), pieczywo pszenne 10g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g (PSZ, ŻYT), masło 82%tł 10g (MLE) sałatka jarzynowa na jogurcie 50g (JAJ, MLE, SEL), szynka 20g (GLU PSZ, SOJ, GOR) sałata 30g, herbata 150ml II Deser -galaretka z owocami 150g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 200ml (GLU PSZ, MLE, SEL), pulpetki drob. w sosie pomid. got. 100g (GLU PSZE, JAJ, MLE) ziemniaki puree 40g (MLE) surówka z kiszanej kapusty 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g (PSZ, ŻYT), masło 82%tł 10g (MLE) szynka kons. 30g (GLU PSZ, SOJ, GOR, MLE), sałata 30g, herbata 150ml Posilek nocny Kisiel z jabłkiem 80g
	E 1006kcal, Białko 44,34g, Tłuszcze 35,33g, NKT 16,25g, Węglowodany 133,64g, Sacharoza 13,45g, Bł.pokar. 15,4g, Sól 2,74g		
Piątek 13.03.2026	Płatki ryżowe na słodko z owocami 100ml (MLE) pieczywo pszenne 10g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g (PSZ, ŻYT), masło 82%tł 10g (MLE) twarożek 30g (MLE), miód 20g, pomidor 50g, herbata 150ml II Deser- galaretka z kefirem (7) 150g	Zupa brokułowa 200ml (GLU PSZ, MLE, SEL), pierogi z truskawkami got. 20g (GLU PSZ, JAJ), pierogi z serem 40g (GLU PSZ, JAJ, MLE) serek homogenizowany 20g (MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 50g (SEL), kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g (PSZ, ŻYT), masło 82%tł 10g (MLE) pasta z jaj i pietruszki 30g (JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1162kcal, Białko 40,38g, Tłuszcze 42,8g, NKT 21,82g, Węglowodany 162,01g, Sacharoza 15,78g, Bł.pokar. 14,54g, Sól 1,31g		
Sobota 14.03.2026	Pieczywo pszenne 10g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g (PSZ, ŻYT), masło 82%tł 10g (MLE) pasta z kurczaka z zieleciną 35g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 100ml (MLE) II Jabłko got. b/s 150g	Zupa jarzynowa 200ml (GLU PSZ, MLE, SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 40g (GLU PSZ, MLE) ziemniaki z koperkiem 40g, fasolka szparagowa 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g (PSZ, ŻYT), masło 82%tł 10g (MLE) ser twarogowy 20g (MLE), szynka wiejska 10g (GLU PSZ, SOJ, GOR, MLE) ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 150ml Posilek nocny Sok wielowarzywny 100g
	E 1031kcal, Białko 44,82g, Tłuszcze 34,97g, NKT 19,13g, Węglowodany 143,27g, Sacharoza 14,66g, Bł.pokar. 18,5g, Sól 3,29g		
Niedziela 15.03.2026	Pieczywo pszenne 10g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g (PSZ, ŻYT), masło 82%tł 10g (MLE) parówka 60g (GLU PSZ, SOJ, GOR, MLE) ketchup 5g pomidor b/s 50g, kakao 16% 150ml (MLE) II Sok Kubuś 150ml	Rosół z makaronem 200ml (GLU PSZ, MLE, SEL) udko pieczone w sosie jogurtowym 120g (GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 40g (MLE), surówka z białej kapusty 60g kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g (PSZ, ŻYT), masło 82%tł 10g (MLE) jajko got 60g (JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1154kcal, Białko 49,79g, Tłuszcze 40,96g, NKT 21,45g, Węglowodany 138,03g, Sacharoza 24,85g, Bł.pokar. 16,84g, Sól 1,12g		

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:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ DLA DZIECI DO 3 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 11.03.2024r	Zupa ml. budyniowa 150ml(MLE) pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) pasta rybno-warzyw. 40g(RYB,MLE), herbata 150ml II Jabłko got. 100g	Krupnik 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.50g, ziemniaki pureeb40g(MLE), sos (GLU PSZ,MLE) surówka wielowarzywna 70g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) szynka z indyka 30g (GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE, sałata 30g, herbata 150ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 1037kcal, Białko 41,88g, Tłuszcze 38,77g, NKT 22,3g, Węglowodany 135,71g, Sacharoza 24,36g, Bł.pokar.14,64g, Sól 2,3g		
Wtorek 12.03.2024	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(1,7), pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) wędlna drobiowa 10g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE) twarożek.30g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Ciasto dietetyczne 40g(GLU PSZ,IAJ)	Zupa szpinakowa 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), kotlet z piersi kurczaka z pieca konw.40g, ryż got. 40g, sos koperkowy 30g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) ser żółty 20g(MLE) pomidor b/s50g, herbata 150ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1053kcal, Białko 43,58, Tłuszcze 39,22g, NKT 22,4g, Węglowodany 134,53g, Sacharoza 17,73g, Bł.pokar.12,345g, Sól 2,19g		
Środa 13.03.2024r	Zupa ml. kaszka manna 150ml(1,7), pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) twarożek 20g(MLE), miód 20g, pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Kiwi 70g	Barszcz ukraiński 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), jajko sadzone na parze z pieca konw. 60g(JAJ) sos 30g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 40g(MLE), marchewka z groszkiem 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) pasztet drobiowy z zieleniną pieczony 30g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Deser mleczny z galar.150ml (MLE)
	E 965kcal, Białko 37,98g, Tłuszcze 34,05, NKT 22,38g, Węglowodany 135,33g, Sacharoza 19,06g, Bł.pokar.13,42g, Sól 1,73g		
Czwartek 14.03.2024r	Zupa ml. budyniowa 150ml (MLE), pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) dżem niskosłodz. 20g ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 40g, herbata 150ml II Jabłko got. b/s 150g	Zupa z fasolki szparagowej 200ml (GLU PSZ,MLE,SEL), pulpety mielone 40g(GLU PSZ,IAJ), sos 30g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree z koperkiem 40g(MLE), kapusta czerwona got 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) kiełbasa szynkowa 30gGLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), dżem niskosłodz. 20G, herbata 150ml Posilek nocny II Jogurt owoc. 100g(MLE)
	E 983kcal, Białko 42,57g, Tłuszcze 36,46g, NKT 19,66g, Węglowodany 129,43g, Sacharoza 27,37g, Bł.pokar.18,31g, Sól 3,05g		
Piątek 15.03.2024r	Ryż na mleku 150ml(7) pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) jajecznica z koperkiem 60g (JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Sok Kubaś 150g	Zupa owocowa z makaronem 200ml(GLU PSZ,IAJ), ryba smażona 50g(GLU PSZE), ziemniaki puree z koperkiem 40g(MLE), surówka z kapusty kiszzonej 60g kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) twarożek z ziołami 30g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1135kcal, Białko 34,19g, Tłuszcze 42,19g, NKT 18,22g, Węglowodany 157,44g, Sacharoza 21,11g, Bł.pokar.13,97g, Sól 1,75g		

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 Żywności.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska