

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ

DZIECI 4 - 9 LAT 21.03.- 30.03.2026r

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 21.03.2026r.	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 100g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE) II Kisiel z jabłkiem 200ml	Zupa krem z białych warzyw 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 250g(GLU PSZ,MLE,JAJ) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 50g (JAJ,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: ser twar.homogenizowany 100g(MLE)
	E 1663kcal, Białko 63,35g, Tłuszcze 50,69g w tym NKT 18,05, Węglowodany 262,06g w tym cukry 33,23g, Bł.pokar.31,24g, Sól 3,68g		
Niedziela 22.03.2026r	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 40g (SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)	Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 130g (JAJ,GLU PSZ,MLE), ryż got. 120g, marchewka z groszkiem got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150(MLE)
	E 1673kcal, Białko 67,62g, Tłuszcze 52,38g w tym NKT 22,91g, Węglowodany 243,3g w tym cukry 32g, Bł.pokar.23,71g, Sól 3,71g		
Poniedziałek 23.03.2026r	Zupa ml. z zacierką 200ml(GLU PSZ,MLE,JAJ) pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 20g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Mus owocowy b/c 100g	Zupa warzywna 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab faszerowany z pieca konw. 70g (JAJ,GLU PSZ), ziemniaki puree 150g(MLE), sos 50g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczka i jabłka 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 40g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE)
	E 1491kcal, Białko 53,65g, Tłuszcze 49,42g w tym NKT 19,08g, Węglowodany 215,83g w tym cukry 22,06g, Bł.pokar.17,24g, Sól 4,51g		
Wtorek 24.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, herbata 250ml II Banan 150g	Krem brokułowy z grzankami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got.z koperkiem 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g
	E 1588 kcal, Białko 58,40g, Tłuszcze 41,74g w tym NKT 14,35g, Węglowodany 268,94g w tym cukry 14,12g, Bł.pokar.23,99g, Sól 3,11g		
Środa 25.03.2026r	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), połędwica drobiowa 40g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Jabłko got. 150g	Pomidorowa z ryżem 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko duszone w sosie jogurtowym 130g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), fasolka szparagowa got.120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU)
	E 1553kcal, Białko 65,11g, Tłuszcze 51,76g w tym NKT 19,29g, Węglowodany 216,27g w tym cukry 17,79g, Bł.pokar.19,78g, Sól 4,18g		

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, lubin, mączkaki. 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 ŁATWOSTRAWNEJ

DZIECI 4 - 9 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 26.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 30g(SEL,GOR,SOJ,MLE), herbata 250ml II Deser kefir z galaretką b/c 150g(MLE)	Zupa fasolowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 120g(GLU PSZ,MLE), kopytka 150g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta twarogowa 50g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Biszkopty 30g(GLU PSZ,JAJ)
	E 1689cal, Białko 62g, Tłuszcze 53,14g w tym NKT 16,11g, Węglowodany 253,39g w tym cukry 39,95g, Bł.pokar.20,69g, Sól 4,09g		
Piątek 27.03.2026r	Zupa ml. pł.kukurydziana 200ml (MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), jajecznicza z koperkiem na parze 100g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Ciasto marchewkowe 40g (GLU PSZ,JAJ),	Barszcz ukraiński 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki z dorsz , z pieca z sosem cytrynowym 130g(GLU PSZ,RYB,JAJ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), bukiet warzyw got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 30g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g
	E 1655kcal, Białko 57,59g, Tłuszcze 47,77g w tym NKT 16,64g, Węglowodany 265,06g w tym cukry 39,70g, Bł.pokar.22,38g, Sól 3,61g		
Sobota 28.03.2026r	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 30g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ), ser twarogowy z ziołami 20g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml(MLE) II Kiwi 80g	Krem z cukinii i marchwi 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 120g(GLU,MLE) kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ), buraczki z jabłkiem got. 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 40g(GLU,JAJ) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g
	E 1574kcal, Białko 61,73g, Tłuszcze 51,82g w tym NKT 12,85g, Węglowodany 231,80g w tym cukry 35,02g, Bł.pokar.32,18g, Sól 4,25g		
Niedziela 29.03.2026r	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,GOR,MLE), pomidor b/s 50g, kakao 16%(MLE) II Mandarynka 80g	Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek.70g (GLU,JAJ), sos 50g(GLU,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), marchewka z groszkiem got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), jajko gotowane 70g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 1590kcal, Białko 71,85g, Tłuszcze 47,35g w tym NKT 17,49g, Węglowodany 230,82g w tym cukry 22,65g, Bł.pokar.28g, Sól 4,09g		
Poniedziałek 30.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 80g(JAJ,SEL), kiełbasa kanapkowa 20g(,SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka 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 pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 40g(MLE), ogórek kiszony b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	E 1626kcal, Białko 62,60g, Tłuszcze 56,96g w tym NKT 26,98g, Węglowodany 235,53g w tym cukry 24,32g, Bł.pokar.39,89g, Sól 7,13g		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

1. 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.

2. 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.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska