

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ
DZIECI DO 3 LAT 21.03.- 30.03.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 21.03.2026r.	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasta z kurczaka 30g (MLE), pomidor b/skóry 50g, kakao 16% 150ml (MLE) II Mus z kiwi 70g	Zupa krem z białych warzyw 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 120g(GLU PSZ,MLE,JAJ) kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 30g(GLU PSZ) masło 82% tł 10g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 30g (JAJ,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny: Kisiel z jabłkiem 100ml
	E 1024kcal, Białko 33,14g, Tłuszcze 42,75g w tym NKT 19,16g, Węglowodany 134,66g w tym cukry 16,41g, Bł.pokar.14,52g, Sód 1275,55mg		
Niedziela 22.03.2026r	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), szynka konserwowa 30g (SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor b/s 50g, kakao 16% 150ml (MLE) II Biszkopty 30g(GLU PSZ,JAJ)	Rosół z makaronem 200ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 80g (JAJ,GLU PSZ,MLE), ryż got. 30g, marchewka z groszkiem got. 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 30g(GLU PSZ) masło 82% tł 10g(MLE), ser twarogowy 20g(MLE) dżem niskosłodzony 20g pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Jogurt owocowy b/cukru 100(MLE)
	E 972kcal, Białko 41,15g, Tłuszcze 32,96g w tym NKT 16,72g, Węglowodany 130,18g w tym cukry 12,22g, Bł.pokar.7,42g, Sód 1392,44mg		
Poniedziałek 23.03.2026r	Zupa ml. z zacierką 150ml(GLU PSZ,MLE,JAJ) pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(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 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab faszerowany z pieca konw. 50g (JAJ,GLU PSZ), ziemniaki puree 40g(MLE), sos 30g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczka i jabłka 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 30g(GLU PSZ) masło 82% tł 10g(MLE), pasta z kurczaka 30g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE)
	E 1031kcal, Białko 44,49g, Tłuszcze 42,05g w tym NKT 24,17g, Węglowodany 120,92g w tym cukry 11,50g, Bł.pokar.8,57g, Sód 823,92mg		
Wtorek 24.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor b/skóry50g, herbata 150ml II Banan 100g	Krem brokułowy z grzankami 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 120g(MLE) kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 30g(GLU PSZ) masło 82% tł 10g(MLE), pasta z ryby got.z koperkiem 30g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 150ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g
	E 1026 kcal, Białko 36,09g, Tłuszcze 33,7g w tym NKT 18,83g, Węglowodany 150g w tym cukry 20,3g, Bł.pokar.11,75g, Sód 565,11mg		
Środa 25.03.2026r	Zupa ml. kaszka manna 150ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), polędwica drobiowa 40g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Jabłko got. 150g	Pomidorowa z ryżem 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko duszone w sosie jogurtowym 90g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 50g(MLE), fasolka szparagowa got.50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 30g(GLU PSZ) masło 82% tł 10g(MLE), ser żółty 10g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU)
	E 987kcal, Białko 44,18g, Tłuszcze 37g w tym NKT 31,09g, Węglowodany 123,41g w tym cukry 10,41g, Bł.pokar.11,69g, Sód 1794,82mg		

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, mączniki. 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 DO 3 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 26.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 100ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 60g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 10g(SEL,GOR,SOJ,MLE), herbata 150ml II Deser kefir z galaretką b/c 150g(MLE)	Zupa fasolowa 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 80g(GLU PSZ,MLE), kopytka 40g(GLU PSZ.,JAJ), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 30g(GLU PSZ) masło 82% tł 10g(MLE), pasta twarogowa 30g(MLE), sałata 30g, herbata 150ml Posilek nocny mus owocowy b/c 100g
	E 1005kcal, Białko 37,01g, Tłuszcze 37,28g w tym NKT 20,32g, Węglowodany 136,89g w tym cukry 44,99g, Bł.pokar.29,39g, Sód 668,32mg		
Piątek 27.03.2026r	Zupa ml. pł.kukurydziana 150ml (MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), jajecznicza z koperkiem na parze 60g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml II Ciasto marchewkowe 40g (GLU PSZ,JAJ),	Barszcz ukraiński 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki z ryby, z pieca z sosem cytrynowym 40g(GLU PSZ,RYB,JAJ,MLE), ziemniaki puree 40g(MLE), bukiet warzyw got.50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 30g(GLU PSZ) masło 82% tł 10g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g
	E 1008kcal, Białko 33,13g, Tłuszcze 38,61g w tym NKT 21,65g, Węglowodany 142,96g w tym cukry 18,01g, Bł.pokar.9,98g, Sód 984,3mg		
Sobota 28.03.2026r	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), szynka wieprzowa got. 30g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ), ser twarogowy z ziołami 20g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 150ml(MLE) II Jabłko got. b/skóry 120g	Krem z cukinii i marchwi 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 40g(GLU,MLE) kasza jęczmienna 40g(GLU JĘCZ), buraczki z jabłkiem got. 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 30g(GLU PSZ) masło 82% tł 10g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 30g(GLU,JAJ) pomidor b/s 50g, herbata 150ml Posilek nocny Jogurt owocowy b/cukru 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g
	E 941kcal, Białko 37,66g, Tłuszcze 38,41g w tym NKT 16,82g, Węglowodany 117,79g w tym cukry 14,41g, Bł.pokar.11,62g, Sód 719,41mg		
Niedziela 29.03.2026r	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), szynka kanapkowa 30g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 40g, kakao 16% 150ml(MLE) II Jabłko got.100g	Rosół z makaronem 200ml(GLU,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 50g (GLU PSZ.,JAJ) sos 30g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 40g(MLE), marchewka z groszkiem 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ.,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), jajko got. 1szt (JAJ), pomidor b/s 40g, herbata b/c 150ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E 941kcal, Białko 38,96g, Tłuszcze 31,81g w tym NKT 16,50g, Węglowodany 129,7g w tym cukry 17,83g, Bł.pokar.10,18g, Sód 913,07mg		
Poniedziałek 30.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 70g(JAJ,MLE), kiełbasa kanapkowa 20g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), sałata 20g, herbata b/c 150ml II Galaretką z owocami b/c100ml	Zupa kalafiorowa 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania got. 50g, sos pomidorowy(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 40g(MLE), fasolka szparagowa 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 30g(MLE), ogórek kiszony b/s 30g, herbata b/c 150ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE)
	E 989kcal, Białko 39,03g, Tłuszcze 37,10g w tym NKT 17,89g, Węglowodany 134,07g w tym cukry 17,17g, Bł.pokar.18,54g, Sód 1684,01mg		

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 włoski, orzech włoski, nerkowce, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mączczaki. 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