

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 21.03.2026r.	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasta z kurczaka 30g (MLE), pomidor b/skóry 50g, kakao 16% 150ml (MLE)  <b>II Mus z kiwi 70g</b>	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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 30g (JAJ,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml  <b>Posilek nocny: Kisiel z jabłkiem 100ml</b>
	E 1008kcal, Białko 31,84g, Tłuszcze 42,9g w tym NKT 19,16g, Węglowodany 133,11g w tym cukry 16,96g, Bł.pokar.17,37g, Sód 1277,55mg		
Niedziela 22.03.2026r	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) 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)  <b>II Biszkopcy 30g(GLU PSZ,JAJ)</b>	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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), ser twarogowy 20g(MLE) dżem niskosłodzony 20g pomidor b/s 50g, herbata 150ml  <b>Posilek nocny Jogurt owocowy b/cukru 100(MLE) Chrupki 10g</b>
	E 956kcal, Białko 39,85g, Tłuszcze 33,11g w tym NKT 16,72g, Węglowodany 128,63g w tym cukry 12,77g, Bł.pokar.10,27g, Sód 1394,44mg		
Poniedziałek 23.03.2026r	Zupa ml. z zacierką 150ml(GLU PSZ,MLE,JAJ) pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) 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 <b>II Mus owocowy b/c 100g</b>	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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasta z kurczaka 30g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml  <b>Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE)</b>
	E 1025kcal, Białko 46,74g, Tłuszcze 43,05g w tym NKT 24,37g, Węglowodany 114,27g w tym cukry 13,75g, Bł.pokar.10,72g, Sód 772,42mg		
Wtorek 24.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo prazowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor 50g, herbata 150ml  <b>II Banan 100g</b>	Krem brokułowy z grzankami 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL ), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 120g(MLE) kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasta z ryby got.z koperkiem 30g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 150ml  <b>Posilek nocny Kisiel z owocami 150g</b>
	E 1020 kcal, Białko 38,34g, Tłuszcze 34,7g w tym NKT 19,03g, Węglowodany 143,35g w tym cukry 22,55g, Bł.pokar.13,9g, Sód 513,61mg		
Środa 25.03.2026r	Zupa ml. kaszka manna 150ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) 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  <b>II Jabłko 150g</b>	Pomidorowa z ryżem 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL ), udko duszone w sosie jogurtowym 90g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 50g(MLE), surówka z kapusty pekińskiej 50g(MLE), kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), ser żółty 10g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU)</b>
	E 995kcal, Białko 47,33g, Tłuszcze 38,35g w tym NKT 21,32g, Węglowodany 119,41g w tym cukry 12,82g, Bł.pokar.14,81g, Sód 1757,22 mg		

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, 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 PODSTAWOWEJ DZIECI DO 3 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 26.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 100ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) 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  <b>II Deser kefir z galaretką b/c 150g(MLE)</b>	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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasta twarogowa 30g(MLE), sałata 30g, herbata 150ml  <b>Posilek nocny mus owocowy b/c 100g</b>
	E 960kcal, Białko 41,06g, Tłuszcze 36,39g w tym NKT 19,4g, Węglowodany 122,95g w tym cukry 39,74g, Bł.pokar.11,54g, Sód 615,92 mg		
Piątek 27.03.2026r	Zupa ml. pł.kukurydziana 150ml (MLE), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), jajecznica z koperkiem na parze 60g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml <b>II Ciasto marchewkowe 40g (GLU PSZ,JAJ),</b>	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), surówka Colesław 50g(MLE), kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml  <b>Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g</b>
	E 1016kcal, Białko 35,48g, Tłuszcze 39,74g w tym NKT 21,92g, Węglowodany 140,97g w tym cukry 20,43g, Bł.pokar.13,64g, Sód 944,85mg		
Sobota 28.03.2026r	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) 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)  <b>II Jabłko 120g</b>	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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 30g(GLU,JAJ) pomidor b/s 50g, herbata 150ml  <b>Posilek nocny Jogurt owocowy b/cukru 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g</b>
	E 935kcal, Białko 39,91g, Tłuszcze 39,41g w tym NKT 17,02g, Węglowodany 111,14g w tym cukry 16,66g, Bł.pokar.13,77g, Sód 667,91mg		
Niedziela 29.03.2026r	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), 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)  <b>II Jabłko got.100g</b>	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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), jajko got. 1szt (JAJ), pomidor b/s 40g, herbata b/c 150ml  <b>Posilek nocny Mus owocowy 100g</b>
	E 969kcal, Białko 39,29g, Tłuszcze 36,91g w tym NKT 20g, Węglowodany 123,95g w tym cukry 22,15g, Bł.pokar.13,01g, Sód 861,57mg		
Poniedziałek 30.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), 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  <b>II Galaretka z owocami b/c100ml</b>	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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), 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  <b>Posilek nocny Kefir 150g(MLE)</b>
	E 892kcal, Białko 38,13g, Tłuszcze 39,31g w tym NKT 19,05g, Węglowodany 100,35g w tym cukry 14,17g, Bł.pokar.13,32g, Sód 1632,51mg		

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