

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 4-9 LAT

31.03. - 09.04.2026r

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 31.03.2026	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	Zupa jarzynowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony 80g(GLU PSZ), ziemniaki 150g, sos pieczeniowy 50g(GLU PSZ,MLE), buraczki z jabłkiem 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka delikatesowa 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 1820kcal, Białko 76,65g, Tłuszcze 68,45g w tym NKT 32,43g, Węglowodany 236,95g w tym cukry 45,17g, Bł.pokar.24,25g, Sól 3,36g		
Środa 01.04.2026	Zupa mleczna z zacierką 200ml(MLE,GLU PSZ,JAJA) pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(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 pszenne 40g(GLU PSZ) 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)
	E1732kcal, Białko 54,96g, Tłuszcze 75,74g w tym NKT 30,46g, Węglowodany 220,85g w tym cukry 29,65g, Bł.pokar.26,64g, Sól 2,91g		
Czwartek 02.04.2026	Zupa ml. pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(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,SEL,JAJ), pulpet gotowany 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 pszenne 40g(GLU PSZ) 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)
	Energia 1743kcal, Białko 69g, Tłuszcze 45g w tym NKT 12g, Węglowodany 276g w tym cukry 27g, Błonnik pokar.23g, Sól 3g		
Piątek 03.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(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), bukiet warzyw 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) 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
	Energia 1684kcal, Białko 66g, Tłuszcze 50g w tym NKT 14g, Węglowodany 261g w tym cukry 19g, Błonnik pokar.25g, Sól 2g		
Sobota 04.04.2026	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(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 jaglana z pieczonym udkiem b/skóry z pieca konwekcyjnego 180g, kalafior got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), połudwica 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
	Energia 1622kcal, Białko 64g, Tłuszcze 44g w tym NKT 15g, Węglowodany 253g w tym cukry 20g, Błonnik pokar.24g, 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, lubin, męczaki. 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
ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 4-9 LAT**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wielkanoc 05.04.2026	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), parówka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR)), jajko got 1/2szt(JAJ), pomidor 80g, kakao 16% 200ml (MLE) II Babka 30g(GLU,JAJ)	Barszcz biały z makaronem 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), szynka duszona w sosie koperkowym 130g(GLU PSZ,MLE) kluski śląskie 100(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), sałatka jarzynowa 50g(JAJ,MLE), szynka 20g(GLU PSZ,SOJ,GOR) pomidor b/s 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 100g(MLE)
	E 1693kcal, Białko 64,12g, Tłuszcze 62,45g w tym NKT 19,38g, Węglowodany 246,36g w tym cukry 36,3g, Bł.pokar.19,38g, Sól 5,78g		
Poniedziałek Wielkanocny 06.04.2026	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka z indyka 40g(GLU PSZ,SOJ,GOR), pomidor 50g, jajko got. 1szt(JAJ) herbata 250ml II Mus 100g	Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), galantyna z kurczaka z pieca 70g(GLU PSZ,JAJ), sos 50g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g, marchewka z groszkiem 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z zieleciną 50g(MLE), pomidor 50g herbata 250ml Posilek nocny Ryż na mleku z jabłkiem. 100g(MLE)
	E 1589kcal, Białko 68,8g, Tłuszcze 48,71g w tym NKT 17,08g, Węglowodany 228,14g w tym cukry 18,04g, Bł.pokar.25,53g, Sól 4,63g		
Wtorek 07.04.2026	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(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 Jablko 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 pszenne 40g(GLU PSZ) 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 w tym NKT 16g, Węglowodany 283g w tym cukry 38g, Błonnik pokar. 23g, Sól 6g		
Środa 8.04.2026	Zupa ml. z owsianką 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 40g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	Barszcz ukraiński 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), makaron z kurczakiem duszony z warzywami i sosem jogurtowo-koperkowym 250g(GLU PSZ,MLE,JAJ), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) pasta z ryby got z koperkiem 60g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E 1655kcal, Białko 63,98g, Tłuszcze 44,63g w tym NKT 15,26g, Węglowodany 262,24g w tym cukry 39,63g, Sól 2,83g, Bł.pokar. 28,43g		
Czwartek 9.04.2026	Zupa ml. z zacierką 250ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) sałatka jarzynowa na jogurcie 80g(JAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Deser -galaretka z kefirem 150g(7)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drob. w sosie pomid.got. 150g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 150g(MLE) fasolka szparagowa got. 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka got. 40g, pomidor b/s 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 1612kcal, Białko 69,10g, Tłuszcze 52,40g w tym NKT 18,56g, Węglowodany 228,78g w tym cukry 19,51g, Bł.pokar. 24,31g, Sól 3,60g		

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, 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 Żywnienia.

Zatwierdza:
mg Dominika Kabacińska
Dział Żywnienia
Dietetyk SPZOZ Krotoszyn