

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY
ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 4-9 LAT**

1 - 10.03.2026

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|----------------------------|---|---|--|
| Niedziela 01.03.2026 | Pieczyno pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka 40g(SOJ,ML, GLU PSZ, JAJ, SEL), pomidor b/s 50g, kakao 16%(MLE) II Mandarynka 80g | Rosół z makaronem 300ml(GLU, JAJSEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 80g (GLU PSZ, JAJ), sos 70g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), marchewka z groszkiem 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Pieczyno pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), jaja gotowane 2szt(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g |
| | E 1710kcal, Białko 73,28g, Tłuszcze 57,45g, NKT 29,46g, Węglowodany 237g, Sacharoza 35,59g, Bł.pokar.27g, Sól 4,7g | | |
| Poniedziałek 02.03.2026 | Zupa ml.pł.owsiane 200ml(1,7) pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 80g(JAJ, SEL), kielbasa kanapkowa 20g(SOJ, GOR, PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Galaretką 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 | Pieczyno pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 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, NKT 26,98g, Węglowodany 235,53g, Sacharoza 24,32g, Bł.pokar.39,89g, Sól 7,13g | | |
| Wtorek 03.03.2026 | 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 | Pieczyno 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, NKT 32,43g, Węglowodany 236,95g, Sacharoza 45,17g, Bł.pokar.24,25g, Sól 3,36g | | |
| Środa 04.03.2026 | 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 | Pieczyno 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, NKT 30,46g, Węglowodany 220,85g, Sacharoza 29,65g, Bł.pokar.26,64g, Sól 2,91g | | |
| Czwartek 05.03.2026 | 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, SELJAJ), 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 | Pieczyno 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 musiem owocowym 150g(MLE) |
| | Energia 1743kcal, Białko 69g, Tłuszcze 45g, NKT 12g, Węglowodany 276g, Sacharoza27g, Błonnik pokar.23g, Sól 3g | | |

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 4-9 LAT

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|----------------------------|--|---|---|
| Piątek 06.03.2026 | 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, NKT 14g, Węglowodany 261g, Sacharoza 19g, Błonnik pokar.25g, Sól 2g | | |
| Sobota 07.03.2026 | 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, NKT 15g, Węglowodany 253g, Sacharoza20g, Błonnik pokar.24g, Sól 6g | | |
| Niedziela 08.03.2026 | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasztet zapiekany z kurczaka 50g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) II Pomarańcza z brzoskwinia – mus 150g | Rosół z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL,JAJ), galantyna z kurczaka got. 60g, sos 70g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 150g(MLE), marchewka z groszkiem130g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), kurczak w galarecie 80g, pomidor b/s 80g, herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(GLU PSZ,MLE) |
| | Energia 1819kcal, Białko 64g, Tłuszcze 61g, NKT 25, Węglowodany 2g, Sacharoza 25g, Błonnik pokar.23g, Sól 4g | | |
| Poniedziałek 09.03.2026 | Zupa ml. pł.kukurydziane 200ml (MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), ,sałatka brokułowa jajkiem na jogurcie 80g(3,7) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II ciasto buraczane b/c 80g(1,3,) | Krem z zielonego groszku 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 90g(GLU PSZ,MLE), kluski śląskie 120g(GLU PSZ,JAJ), kalafior got, 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka konserwowa 40g(1,3,6,7,9,10) ogórek kiszony b/s tary 40g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka z jabłkiem 150g(GLU PSZ) |
| | Energia 1688kcal, Białko 60g, Tłuszcze 49g, NKT 17g, Węglowodany 261g, Sacharoza30g, Błonnik pokar.22g, Sól 3g | | |
| Wtorek 10.03.2026 | 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 Jabłko 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, NKT 16g, Węglowodany 283g, Sacharoza 38g, Błonnik pokar. 23g, 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, 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 Żywnienia.

Zatwierdza:
mgr Dominika Kabacińska
Dietetyk, Dział Żywnienia
SPZOZ w Krotoszynie