

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ  
DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT  
1 - 10.03.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Niedziela 01.03.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g(GLU, SEL), ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Mandarynka 1szt</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ, JAJ, SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100g (GLU PSZ, JAJ), sos 70g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane szpinakiem 1,5szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Mus owocowy 100g</b>
	E 2090kcal, Białko 94,18g, Tłuszcze 63,99g, NKT 22,94g, Węglowodany 297,85g, Sacharoza 37,65g, Bł.pokar.32,54g, Sól 5,71g		
Poniedziałek 02.03.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(MLE,PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 130g(JAJ,ML,SEL), kielbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Galaretką z owocami b/c 200ml</b>	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania got.100g, sos pomidorowy(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony b/skóry 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)</b>
	E 2014kcal, Białko 80,83g, Tłuszcze 59,12g, NKT 19,72g, Węglowodany 312,69g, Sacharoza 27,89g, Bł.pokar.48,49g, Sól 9,49g		
Wtorek 03.03.2026	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Banan 150g</b>	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)</b>
	E 2431kcal, Białko 115,1g, Tłuszcze 81,79g, NKT 28,38g, Węglowodany 323,67g, Sacharoza 53,24g, Bł.pokar.31,73g, Sól 5,45g		
Środa 04.03.2026	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE, GLU PSZ, JAJ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), parówka drobiowa 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) ketchup 30g(GOR), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jabłko got. 150g</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowym 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE) pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)</b>
	E 2251kcal, Białko 77,32g, Tłuszcze 86,88g, NKT 25,55g, Węglowodany 304,72g, Sacharoza 32,86g, Bł.pokar.31,79g, Sól 4,17g		
Czwartek 05.03.2026	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE, GLU PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR, GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(7), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Mus owocowy 100g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ, MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE) sałatka z ryżu i kurczaka na jogurcie 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)</b>
	E .2108kcal, Białko 89,32g, Tłuszcze 61,86g, NKT 17,92g, Węglowodany 316,13g, Sacharoza 21,06g, Bł.pokar.29,89g, Sól 3,89g		

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ  
DLA DZIECI W WIEKU 10-18 LAT**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 06.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE, GLU PSZ), pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE), jaja w sosie jogurtowo koperkowym 1,5 szt (JAJ, MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Mus owocowy 100g</b>	Krupnik 400ml (GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree z koperkiem 200g (MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g (GLU PSZ, MLE) bukiet warzyw 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE) twarożek 70g (MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z owocami 200g</b>
	E .2144kcal, Białko 90g, Tłuszcze 62g, NKT 18g, Węglowodany 328g, Sacharoza 21g, Bł.pokar.31g, Sól 3g		
Sobota 07.03.2026	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g (MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Ciasto z marchewki 70g (GLU PSZ, JAJ)</b>	Zupa brokułowa 400ml (GLU PSZ, MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem bez skóry 300g, kalafior got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT) masło miks 15g (MLE) połędwica z indyka 50g (SOJ, GLU, MLE, GOR, SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b> <b>Wafle ryżowe wieloziarniste 20g</b>
	E .2153kcal, Białko 96g, Tłuszcze 55g, NKT 18g, Węglowodany 344g, Sacharoza 25g, Bł.pokar.25g, Sól 8g		
Niedziela 08.03.2026	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE), pasztet drobiowy zapiekany 60g (GLU PSZ, JAJ, MLE), pomidor 80g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Mus owocowy 100g</b>	Rosół z makaronem 400ml (GLU PSZ, JAJ, SEL), galantyna z kurczaka z pieca konw. 100g (GLU PSZ, JAJ), sos 70g (GLU PSZ, ML), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE) kurczak w galarecie 100g (SEL), pomidor 50g herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Riso ryż na mleku z wanilią 200g (MLE)</b>
	E .2335kcal, Białko 93g, Tłuszcze 74g, NKT 26g, Węglowodany 336g, Sacharoza 27g, Bł.pokar.31g, Sól 6g		
Poniedziałek 09.03.2026	Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (1,7), Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE), sałatka brokułowa z jajkiem na jogurcie 150g (JAJ, MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Ciasto buraczane b/c 80g (GLU PSZ, JAJ)</b>	Krem z zielonego groszku 400ml (GLU PSZ, MLE), gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym 180g (GLU PSZE, MLE), kluski śląskie 150g (GLU PSZE), kalafior got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 50g (PSZ, ŻYT) masło miks 15g (MLE) szynka konserwowa 50g (SOJ, ML, GLU PSZ, JAJ, SEL) ogórek kiszony bez skórki 50g, herbata 250ml,  <b>Posilek nocny</b> <b>Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g (GLU PSZ)</b>
	E .2178kcal, Białko 87g, Tłuszcze 62g, NKT 20g, Węglowodany 325g, Sacharoza 33g, Bł.pokar.32g, Sól 4g		
Wtorek 10.03.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (1,7), pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE), szynka 30g (SOJ, GOR, PSZ) twarożek z koperkiem 60g (MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Jabłko got. 150g</b>	Zupa ogórkowa 400ml (GLU PSZ, MLE, SEL), pieczeń rzymska z pieca konw. 100g (GLU PSZ, JAJ) ziemniaki 200g, sos 70g (GLU PSZ, MLE) buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE), kiełbasa szynka 50g (SOJ, GOR, GLU PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy 150g (ML)</b> <b>Wafle ryżowe 40g</b>
	E .2178kcal, Białko 93g, Tłuszcze 58g, NKT 17g, Węglowodany 331g, Sacharoza 26g, Bł.pokar.39g, Sól 5g		

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:  
mgr Dominika Kabacińska  
Dietetyk, Dział Żywnienia SPZOZ w Krotoszynie