

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ
DZIECI 10-18 LAT 11.03. - 20.03.2026r**

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 11.03.2026	Zupa ml. z owsianki 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	Zupa z soczewicy 400ml(GLU PSZ, SOJ,MLE,SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E.2298kcal, Białko 102g, Tłuszcze 59g, NKT 28g, Węglowodany 352g, Cukier 38g, Sól 4g, Bł.pokar. 37g		
Czwartek 12.03.2026	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ, JAJ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 100g(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(MLE)	Zupa krem z cukinii i marchwi 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), wątróbka drobiowa duszona z cebulką i jabłkiem 150g (GLU PSZ), ziemniaki puree 200g(MLE) surówka z kapusty kiszanej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
	E 2213kcal, Białko 97,74g, Tłuszcze 68,82g, NKT 24,23g, Węglowodany 320,82g, Cukier 33g, Sól 8g, Bł.pokar. 38,11g		
Piątek 13.03.2026	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owoc. b/c150g	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 300g(GLU PSZ, JAJ), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z białej fasoli i warzyw 70g, (SOJ,MLE), papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 150g
	E 2214kcal, Białko 57,95g, Tłuszcze 76,75g, NKT 33,62g, Węglowodany 338g, Sacharoza 44,42g, Bł.pokar.35,18g, Sól 6,24g		
Sobota 14.03.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g kakao 16% 250ml (MLE) II Jabłko 150g	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)
	E .2030kcal, Białko 90,36g, Tłuszcze 53,28g, NKT 20,56g, Węglowodany 314g, Sacharoza 42g, Bł.pokar.34g, Sól 6,31g		
Niedziela 15.03.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kielbas got.70g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) musztarda 30g(GOR) pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ, JAJ,SEL) udko pieczone 120g sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), surówka z kapusty białej z jogurtem 150g(MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem niskosłodzony 20g papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Kefir 200g(MLE) Wafle ryżowe 20g
	E 2158kcal, Białko 89,28g, Tłuszcze 71,79g, NKT 22,53g, Węglowodany 287,35g, Sacharoza 30,03g, Bł.pokar.31g, Sól 5,93g		

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, 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:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ DZIECI 10-18 LAT

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 16.03.2026	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU PSZ,JAJ,SEL) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Pomarańcza 150g	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) surówka wielowarzywna z oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), wędlna z indyka 40g (SEJ,MLE,GLU), ogórek zielony 50g herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2083kcal, Białko 89,84g, Tłuszcze 63,22g, NKT 24,01g, Węglowodany 298,12g, Sacharoza 36,2g, Bł.pokar.30g, Sól 4,83g		
Wtorek 17.03.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), wędlna drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) papryka kons.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), Filet drobiowy panierowany smażony 100g, (GLU PSZ,JAJ) ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E .2332kcal, Białko 89g, Tłuszcze 68,26g, NKT 24g, Węglowodany 352,76g, Sacharoza 25g, Bł.pokar.33g, Sól 4g		
Środa 18.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Kiwi 70g	Kapuśniak 400ml(GLU PSZ,SEL), jajko sadzone z pieca konw. 120g(JAJ) ziemniaki purre 200g(MLE), Mizeria na kefirze 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser twarogowy - owocowy 120g(MLE)
	E 1968kcal, Białko 46,70g, Tłuszcze 64,74g, NKT 19g, Węglowodany 286,94g, Sacharoza 22,99g, Bł.pokar.31,58g, Sól 5,91g		
Czwartek 19.03.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, sałatka szwedzka 100g(GOR), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko150g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL), kotlet mielony smażony 100g(GLU PSZ,JAJ), sos pieczarkowy 70g(GLU PSZ, GOR), ziemniaki z koperkiem 200g(MLE) kapusta czerwona got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny II jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2378kcal, Białko 97,79g, Tłuszcze 71,22g, NKT 24g, Węglowodany 353g, Sacharoza 22g, Bł.pokar.41,43g, Sól 8,41g		
Piątek 20.03.2026	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajecznica z koperkiem 120g (MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Sok pomidorowy 200g	Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ), ryba smażona w panierce 100g(GLU PSZ,JAJ) sos cytrynowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem200g(MLE), surówka z kapusty kiszzonej i oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek z ziołami 70g(MLE), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E 2247kcal, Białko 78g, Tłuszcze 87g w tym NKT 14,8g, Węglowodany 302,86g, Sacharoza 20,97g, Bł.pokar.31,61g, Sól 5,57g		

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, 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:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska