

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ  
DLA DZIECI 4-9 LAT  
11.03. - 20.03.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 11.03.2026	Zupa ml. z owsianki 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-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) <b>II Banan 150g</b>	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 przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) pasta z ryby got z koperkiem 60g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny Mus owocowy 100g</b>
	E 1655kcal, Białko 63,98g, Tłuszcze 44,63g, NKT 15,26g, Węglowodany 262,24g, Sacharoza 39,63g, Sól 2,83g, Bł.pokar. 28,43g		
Czwartek 12.03.2026	Zupa ml. z zacierką 250ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-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) <b>II Deser -galaretka z kefirem 150g(7)</b>	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpiciki 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 przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka got. 40g, pomidor b/s 50g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)</b>
	E 1612kcal, Białko 69,10g, Tłuszcze 52,40g, NKT 18,56g, Węglowodany 228,78g, Sacharoza 19,51g, Bł.pokar. 24,31g, Sól 3,60g		
Piątek 13.03.2026	Ryż na mleku 200ml(MLE) pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) twarożek 40g(MLE), miód 25g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Galaretka z owoc. 150g</b>	Zupa kalafiorowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 80g(GLU PSZ,JAJ), pierogi z serem 80g(GLU PSZ,JAJ,MLE) serek homogenizowany 40g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 120g(SEL), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) dżem niskosłodzony 30g, sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 1607kcal, Białko 54,96g, Tłuszcze 46,79g, NKT 17,39g, Węglowodany 255,33g, Sacharoza 31,18g, Bł.pokar.24,74g, Sól 2,73g		
Sobota 14.03.2026	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) , pasztet pieczony warzywno-drobiowy 50g(JAJ,GLU PSZ) kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Jabłko got. 150g</b>	Zupa jarzynowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca w sosie pomidorowym 80g(GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 150g, fasolka szparagowa 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka wiejska40g (GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE) , ogórek kiszony tarty 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100g(MLE)</b>
	E 1664kcal, Białko73,15g, Tłuszcze 50,65g, NKT 18,95g, Węglowodany 242,17g, Sacharoza 20,11g, Bł.pokar.25,40g, Sól 5,89g		
Niedziela 15.03.2026	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) parówka 80g(GLU PSZ,SOJ,GOR), ketchup 30g pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)</b>	Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko duszone 100g sos jogurtowo-koperk.60g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka z kurczaka 20g(GLU PSZ,SOJ,GOR), dżem 20g, pomidor 50g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kefir 200g(MLE)</b>
	E 1565kcal, Białko 66,56g, Tłuszcze 45,88g, NKT 15,64g, Węglowodany 233,85g, Sacharoza 27,57g, Bł.pokar.28,12g, Sól 5,63g		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

1. 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.
2. 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.
3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza:  
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 16.03.2026	Zupa ml. budyniowa 200ml(MLE) pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ryba got. w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) <b>II Mus owocowy 10g</b>	Krupnik 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw.70g, ziemniaki puree 150g(MLE), sos(GLU PSZ,MLE) buraczki z jabłkiem 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) wędlna z indyka 40g (GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>II Jogurt nat. 150g(MLE)</b>
	E 16401kcal, Białko 61,83g, Tłuszcze 52,88g, NKT 17,94g, Węglowodany 236,93g, Sacharoza 26,82g, Bł.pokar.20,51g, Sól 4,27g		
Wtorek 17.03.2026	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE ), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) wędlna drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR.), twarożek 60g(MLE) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) <b>II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,)</b>	Zupa szpinakowa 300ml(1GLU PSZ,MLE,SEL ), filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 70g, ryż 120g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 40g,(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy 150g</b>
	E 1655kcal, Białko 63,98g, Tłuszcze 44,63g, NKT 15,26g, Węglowodany 262,24g, Sacharoza 39,63g, Sól 2,83g, Bł.pokar. 28,43		
Środa 18.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) kurczak w galarecie 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) <b>II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU PSZ,MLE)</b>	Zupa warzywna 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), jajko sadzone na parze z pieca konw. 70g(JAJ) sos 70g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), brokuł got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) pasztet drobiowy pieczony 40g(MLE,GLU PSZ) , pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Deser galaretką z kefirem i owocami 200g(MLE)</b>
	E 157kcal, Białko 58,86g, Tłuszcze 49,26g, NKT 15,46g, Węglowodany 237,59g, Sacharoza 22,93g, Bł.pokar.25,11g, Sól 4,61g		
Czwartek 19.03.2026	Zupa ml. budyniowa 200ml (MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) <b>II Jabłko got. 150g</b>	Zupa z fasolki szparagowej 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpet z mięsa mieszanego got. 70g(GLU PSZ,MLE), sos 50g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki z koperkiem 150g(MLE) buraczki z jabłkiem got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>II jogurt nat. 150g(MLE)</b>
	E 1677kcal, Białko 60,37g, Tłuszcze 55,09g, NKT 24,01g, Węglowodany 243,79g, Sacharoza 40,86g, Bł.pokar.19,83g, Sól 3,62g		
Piątek 20.03.2026	Ryż na mleku 200ml(MLE) pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) jajecznica z koperkiem 120g (JAJ), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) <b>II Sok Kubuś150ml</b> <b>Biszkopty 40g(GLU PSZ,JAJ)</b>	Zupa owocowa z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL), Ryba got. w sosie greckim 180g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) Twarożek z ziołami 760g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy 150g</b>
	E 1684kcal, Białko 64,44g, Tłuszcze 51,03g, NKT 16,83g, Węglowodany 257,44g, Sacharoza 36,64g, Bł.pokar.24,69g, Sól 4,46g		

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:  
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska