

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ**  
**DZIECI 10 -18 LAT    21.03.- 30.03.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 21.03.2026r.	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Kisiel z jabłkiem 200ml</b>	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(GLU PSZ,JAJ) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny:</b> <b>Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)</b>
	E 2305kcal, Białko 98,38g, Tłuszcze 66,1g w tym NKT 19,56, Węglowodany 349,92g w tym cukry 47,46g, Bł.pokar.42,21g, Sól 4,52g		
Niedziela 22.03.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie kop. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 150(MLE)</b>
	E 2184kcal, Białko 96,94g, Tłuszcze 61,33g w tym NKT 24,8g, Węglowodany 325,51g w tym cukry 36,92g, Bł.pokar.34,77g, Sól 7,16g		
Poniedziałek 23.03.2026r	Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ,JAJ,MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Mus owocowy 100g</b>	Zupa warzywna 400ml(GLU,MLE,SEL), schab faszerowany z pieca konw. 100g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy150g(MLE)</b>
	E 2192kcal, Białko 93,13g, Tłuszcze 66,79g w tym NKT 26,54g, Węglowodany 315,67g w tym cukry 36,91g, Bł.pokar.26,59g, Sól 8,06g		
Wtorek 24.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Banan 150g</b>	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko duszone 100g, ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got. 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z owocami 150g</b>
	E 2253kcal, Białko 78,45g, Tłuszcze 59,11g w tym NKT 23,15g, Węglowodany 365,94g w tym cukry 25,59g, Bł.pokar.31,54g, Sól 5,31g		
Środa 25.03.2026r	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), połędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jablko got. 150g</b>	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko duszone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Serek wiejski z owocami 100(MLE)</b> <b>Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)</b>
	E 2164kcal, Białko 89,01g, Tłuszcze 59,09 w tym NKT 23,24g, Węglowodany 327,77g w tym cukry 50,66g, Bł.pokar.30,19g, Sól4,83g		

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, 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 ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 10 -18 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 26.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 30g(SEL,GOR,SOJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Deser kefir z galaretką 150g(7)</b>	Zupa fasolowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ,MLE), kopytka 180g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser twarogowy z zieleńiną 70g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 2301cal, Białko 93,51g, Tłuszcze 67,5g w tym NKT 22,11g, Węglowodany 347,05g w tym cukry 58,34g, Bł.pokar.29,56g, Sól 6,11g		
Piątek 27.03.2026r	Zupa ml. pł.kukurydziana 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), Jajecznicza z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Ciasto marchewkowe 40g (GLU,JAJ)</b>	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpety rybne konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) sos cytrynowy 70g (MLE,GLU PSZ) ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z tartym jabłkiem150g</b>
	E 2278kcal, Białko 81,22g, Tłuszcze 59,3g w tym NKT 20,7g, Węglowodany 373,64g w tym cukry 46,07g, Bł.pokar.27,57g, Sól 5,91g		
Sobota 28.03.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml(MLE)  <b>II Jabłko got.</b>	Krem z cukinii i marchwi 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE) kasza jęczmienna 200g, buraczki gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy 150g(MLE)</b> <b>Wafle ryżowe 30g</b>
	E 2180kcal, Białko 86,92g, Tłuszcze 69,33g w tym NKT 15,87g, Węglowodany 323,73g w tym cukry 37,9g, Bł.pokar.40,4g, Sól 5,47g		
Niedziela 29.03.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16%(MLE)  <b>II Sok pomidorowy 200ml</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100G (GLU,JAJ), sos 70g(GLU,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane zieleńą pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2030kcal, Białko 89,03g, Tłuszcze 59,31g w tym NKT 21,69g, Węglowodany 298,62g w tym cukry 38,13g, Bł.pokar.32,63g, Sól 5,4g		
Poniedziałek 30.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,MLE,SEL), połędwica drobiowa 30g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE) sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Galaretka z owocami 200ml</b>	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek z pieca konw.w sosie pomidorowym b/zawijania 170g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 150ml(MLE)</b>
	E 2014kcal, Białko 80,83g, Tłuszcze 59,12g w tym NKT 19,72g, Węglowodany 312,69g w tym cukry 27,89g, Bł.pokar.48,49g, Sól 9,49g		

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, mączczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem1169/2011 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