

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 21.03.2026r.	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 razowe 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 2217kcal, Białko 99,12g, Tłuszcze 69,64g w tym NKT 21,73g, Węglowodany 313,99g w tym cukry 36,11g, Bł.pokar.39,07g, Sól 4,55g		
Niedziela 22.03.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) sałatka szwedzka 70g(GOR), 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 razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 2008kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 56,32g w tym NKT 22,04g, Węglowodany 290,62g w tym cukry 25,68g, Bł.pokar.35,07g, Sól 5,51g		
Poniedziałek 23.03.2026r	Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ,JAJ,MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser topiony 30g(MLE), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Grejfrut 140g</b>	Kapuśniak 400ml(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 razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 2123kcal, Białko 88,97g, Tłuszcze 72,24g w tym NKT 28,77g, Węglowodany 288,29g w tym cukry 40,62g, Bł.pokar.32,85g, Sól 6,65g		
Wtorek 24.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 Pomarańcza 150g</b>	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z owocami 150g</b>
	E 2199kcal, Białko 80,53g, Tłuszcze 58,66g w tym NKT 2254g, Węglowodany 345,29g w tym cukry 27,61g, Bł.pokar.21,51g, Sól 3,66g		
Środa 25.03.2026r	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), połędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), sałatka szwedzka 100g(GOR , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jablko 150g</b>	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko pieczone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 1997kcal, Białko 79,64g, Tłuszcze 58,11g w tym NKT 23,28g, Węglowodany 293,45g w tym cukry 47,26g, Bł.pokar.24,52g, Sól 5,35g		

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:  
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

# JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ DZIECI 10 -18 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 26.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-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 razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 2187kcal, Białko 94,11g, Tłuszcze 62,25g w tym NKT 16,33g, Węglowodany 331,66g w tym cukry 47,08g, Bł.pokar.24,61g, Sól 5,38g		
Piątek 27.03.2026r	Zupa ml. pł.kukurydziana 300ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajecznic 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 w panierce kuskus z pieca konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), surówka Colesław 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g</b>
	E 2404kcal, Białko 90,04g, Tłuszcze 66,73g w tym NKT 20,93g, Węglowodany 383,73g w tym cukry 43,5g, Bł.pokar.28,37g, Sól 4,75g		
Sobota 28.03.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), ogórek konserwowy 50g, kakao 16% 250ml(MLE)  <b>II Kiwi 80g</b>	Krem z ciecierzycy 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE) kasza gryczana 200g, kapusta czerwona gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g</b>
	E 2107kcal, Białko 90,8g, Tłuszcze 66,47g w tym NKT 14,88g, Węglowodany 300,37g w tym cukry 22,19g, Bł.pokar.29,72g, Sól 4,59g		
Niedziela 29.03.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g, ser topiony 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16%(MLE)  <b>II Mandarynka 80g</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 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2088kcal, Białko 95,49g, Tłuszcze 69,39g w tym NKT 20g, Węglowodany 281,62g w tym cukry 36,77g, Bł.pokar.29,3g, Sól 4,82g		
Poniedziałek 30.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,MLE,SEL), polędwica 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), bigos z kielbasą i mięsem, duszony 200g, ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)</b>
	E 2158kcal, Białko 88,69g, Tłuszcze 69,72g w tym NKT 23,97g, Węglowodany 313,99g w tym cukry 27,67g, Bł.pokar.43,02g, Sól 10,30g		

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