

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ**  
**DLA DZIECI 10 – 18 LAT**  
**31.03 -09.04.2026r**

DZIAŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 31.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-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 400mlGLU 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 przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny:</b> <b>Serek wiejski z owocami 100g(MLE)</b>
	E 2431kcal, Białko 115,1g, Tłuszcze 81,79g w tym NKT 28,38g, Węglowodany 323,67g w tym cukry 53,24g, Bł.pokar.31,73g, Sól 5,45g		
Środa 01.04.2026r	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE,GLU PSZ,JAJ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-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 przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE) pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny:</b> <b>Jogurt owocowy 150ml(MLE)</b>
	E 2251kcal, Białko 77,32g, Tłuszcze 86,88g w tym NKT 25,55g, Węglowodany 304,72g w tym cukry 32,86g, Bł.pokar.31,79g, Sól 4,17g		
Czwartek 02.04.2026r	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor 50g, 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 przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE) sałatka z ryżu i kurczaka na jogurcie 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Budyń z musem owocowym 150g(MLE)</b>
	E .2108kcal, Białko 89,32g, Tłuszcze 61,86g w tym NKT 17,92g, Węglowodany 316,13g w tym cukry 21,06g, Bł.pokar.29,89g, Sól 3,89g		
Piątek 03.04.2026r	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 1,5szt (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 w tym NKT 18g, Węglowodany 328g w tym cukry 21g, Bł.pokar.31g, Sól 3g		
Sobota 04.04.2026r	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 wielozłazniaste 20g</b>
	E .2153kcal, Białko 96g, Tłuszcze 55g w tym NKT 18g, Węglowodany 344gw tym cukry 25g, Bł.pokar.25g, Sól 8g		

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, mączczaki. 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:

## JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DLA DZIECI 10 - 18 LAT

DZIAŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wielkanoc 05.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa biała 50g(GLU,SOJ,GOR,SEL,MLE), jajko faszerowane 60g(JAJ,MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Babka 40g(GLU,JAJ)</b>	Barszcz biały z makaronem 400ml(GLU,SEL,JAJ,MLE), szynka duszona w sosie jogurtowym – koperkowym 170g(GLU, MLE), kluski śląskie 150(GLU,JAJ), buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g(JAJ,MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), pomidor 60g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)</b>
	E 2136kcal, Białko 87,02g, Tłuszcze 62,11g w tym NKT 22,31g, Węglowodany 316,51g w tym cukry 36,2g, Bł.pokar.21,67g, Sól 6,72g		
I Święto 06.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet zapiekany 60g(GLU,JAJ), jajko fasz.zielieniną 60g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) <b>II Mus owocowy 150g</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU,SEL,JAJ,MLE), galantyna z kurczaka z pieca konw.100g(GLU,JAJ), sos 70g(GLU,MLE), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g pomidor 60g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(MLE)</b>
	E 2252kcal, Białko 99,78g, Tłuszcze 70g24 w tym NKT 27,11g, Węglowodany 320,55g w tym cukry 20,71g, Bł.pokar.37,44g, Sól 5,78g		
Wtorek 07.04.2026r	Zupa ml.budyniowa 350ml(1,7), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-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 przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(ML) Wafle ryżowe 40g</b>
	E .2178kcal, Białko 93g, Tłuszcze 58g w tym NKT 17g, Węglowodany 331g w tym cukry 26g, Bł.pokar.39g, Sól 5g		
Środa 08.04.2026	Zupa ml. z pł.owsianymi 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Banan 150g</b>	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Mus owocowy 100g</b>
	E.2322kcal, Białko 98g, Tłuszcze 61g, NKT 29g, Węglowodany 357g, Cukier 44g, Sól 3g, Bł.pokar. 34g		
Czwartek 09.04.2026	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g(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(MLE)</b>	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka got. 50g , pomidor 50g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)</b>
	E 2177kcal, Białko 97,79g, Tłuszcze 52,73g w tym NKT 17,5g, Węglowodany 347,16g w tym cukry 24,08g, Bł.pokar. 39,79g, Sól 7,22g		

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, 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: