

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY
PODSTAWOWEJ DZIECI 4-9 LAT
31.03. - 09.04.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 31.03.2026	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), ser żółty 20g(MLE), pasta humus 30g(SOJ) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	Zupa jarzynowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), kotlet schabowy panierowany, smażony 80g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki got.150g, sos pieczeniowy 50g(GLU PSZ,MLE), surówka wielowarzywna 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka delikatesowa 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 1746kcal, Białko 79g, Tłuszcze 47,11g w tym NKT 16,39g, Węglowodany 263,22g w tym cukry 40,37g, Bł.pokar.32,67g, Sód 2640,82mg		
Środa 01.04.2026	Zupa mleczna z zacierką 200ml(MLE,GLU PSZ,JAJA) pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), parówki drobiowe 80g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ketchup 20g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got. 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowo koperk.200g (GLU PSZ,JAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z dorsza z warzywami 50g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	E 1610kcal, Białko 59,85g, Tłuszcze 57,17g w tym NKT 18,9g, Węglowodany 222,17g w tym cukry 34,58g, Bł.pokar.24,86g, Sód 1796,39mg		
Czwartek 02.04.2026	Zupa ml. pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 20g (SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ser twarogowy 20g(MLE), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy -kubuś- 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SELJAJ), pulpet gotowany 80g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE), surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 130g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 90g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)
	E 1694kcal, Białko 75,45g, Tłuszcze 48,78g w tym NKT 17,2g, Węglowodany 246,58g w tym cukry 23,72g, Błonnik pokar.23,05g, Sód 1469,24mg		
Piątek 03.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), jajko got.1,5szt (JAJ) pomidor b/s 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II mus brzoskwinia – jabłko 100g	Krupnik 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryba z pieca w sosie brokułowym 80g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), surówka z kapusty kiszonej 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), twarożek 50g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 1656kcal, Białko 64,86g, Tłuszcze 51,79g w tym NKT 13,37g, Węglowodany 248,59g w tym cukry 20,41g, Błonnik pokar.30,86g, Sód 1375,02mg		
Sobota 04.04.2026	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto marchewkowe 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa brokułowa 3(GLU PSZ,MLE), kasza jaglana z pieczonym udkiem b/skóry z pieca konwekcyjnego 180g, kalafior got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), polędwica z indyka 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony b/s50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E 1667kcal, Białko 76,77g, Tłuszcze 52,42g w tym NKT 16,68g, Węglowodany 234,7g w tym cukry 27,26g, Błonnik pokar.32,31g, Sód 2093,43mg		

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, męczaki. 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:
mg Dominika Kabacińska
Dział Żywnienia
Dietetyk SPZOZ Krotoszyn

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ DZIECI 4-9 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wielkanoc 05.04.2026	Pieczyno razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), parówka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR)), jajko got 1/2szt(JAJ), pomidor 80g, kakao 16% 200ml (MLE) II Babka 30g(GLU,JAJ)	Barszcz biały z makaronem 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), szynka duszona w sosie koperkowym 130g(GLU PSZ,MLE) kluski śląskie 100(JAJ), buraczki na ciepło 120g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczyno razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 50g(JAJ,MLE), szynka 20g(GLU PSZ,SOJ,GOR) pomidor b/s 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 100g(MLE)
	E 1693kcal, Białko 64,12g, Tłuszcze 62,45g, NKT 19,38g, Węglowodany 246,36g, Sacharoza 36,3g, Bł.pokar.19,38g, Sól 5,78g		
Poniedziałek Wielkanocny 06.04.2026	Pieczyno razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka z indyka 40g(GLU PSZ,SOJ,GOR), pomidor 50g, jajko got.1szt(JAJ) herbata 250ml II Mus 100g	Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), galantyna z kurczaka z pieca 70g(GLU PSZ,JAJ), sos 50g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki pure 150g, marchewka z groszkiem 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczyno razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z zieleniną 50g(MLE), pomidor 50g herbata 250ml Posilek nocny Ryż na mleku z jabłkiem. 100g(MLE)
	E 1589kcal, Białko 68,8g, Tłuszcze 48,71g, NKT 17,08g, Węglowodany 228,14g, Sacharoza 18,04g, Bł.pokar.25,53g, Sól 4,63g		
Wtorek 10.03.2026	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka 20g(GLU PSZ,SOJ,GOR) twarożek z koperkiem 40g(MLE) pomidor b/s 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got 150g	Zupa ogórkowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw. 80g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki puree 150g(MLE), sos 70g(GLU PSZ, MLE) buraczki got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczyno razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka 40g(GLU PSZ,SOJ,GOR) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) wafele ryżowe 40g
	E 1623kcal, Białko 69,66g, Tłuszcze 48,88g w tym NKT 15,09g, Węglowodany 235,32g w tym cukry 35,92g, Błonnik pokar. 27,86g, Sód 2473,97mg		
Środa 11.03.2026	Zupa ml. z owsianki 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 40g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	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	Pieczyno pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 60g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E 1622kcal, Białko 67,34g, Tłuszcze 45,39g w tym NKT 15,46g, Węglowodany 2645,91g w tym cukry 42,7g, Błonnik pokar.28,9g, Sód 1301,81mg		
Czwartek 12.03.2026	Zupa ml. z zacierką 250ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-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) II Deser -galaretka z kefirem 150g(7)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drob.w sosie pomid.got. 150g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 150g(MLE) fasolka szparagowa got. 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczyno pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka got. 40g, pomidor b/s 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 1547kcal, Białko 64,44g, Tłuszcze 54,78g w tym NKT 18,42g, Węglowodany 210,35g w tym cukry 24,59g, Błonnik pokar.27,55g, Sód 2053,4mg		

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, męczaki. 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:
mg Dominika Kabacińska
Dział Żywnienia
Dietetyk SPZOZ Krotoszyń

