

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ  
DLA DZIECI 10-18 LAT  
31.03.- 09.04.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 31.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 20g(MLE), humus z suszonymi pomidorami 60g (SOJ), ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Banan 150g</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), kotlet schabowy smażony 100g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 70g(MLE,GLU PSZ), surówka wielowarzywna z jogurtem nat. 150g(ML) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)</b>
	E 2424kcal, Białko 104,75g, Tłuszcze 75,27g w tym NKT 21g, Węglowodany 349g w ty cukry 45,89g, Bł.pokar.40,02g, Sól 2,59g		
Środa 01.04.2026r	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE,GLU PSZ,JAJ) pieczywo razowe 60g( GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kielbasa parzona 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) musztarda 30g(GOR), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jablko 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 razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)</b>
	E 2126kcal, Białko 89,66g, Tłuszcze 86g w tym NKT 72,48g, Węglowodany 294,57g w tym cukry 24g, Bł.pokar. 33g, Sól 6,5g		
Czwartek 02.04.2026r	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), ogórek zie.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Mandarynka 100g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)</b>
	E .2159kcal, Białko 92g, Tłuszcze 64g w tym NKT 20g, Węglowodany 317g w tym cukry 35g, Bł.pokar.33g, Sól 4g		
Piątek 03.04.2026r	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-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 Gruszka 1szt</b>	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kisiel z owocami 200g</b>
	E .1975kcal, Białko 83,9g, Tłuszcze 60,32g w tym NKT 21,51g, Węglowodany 292,05g w tym cukry 24,14g, Bł.pokar.1,75g, Sól 5,13g		
Sobota 04.04.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-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 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), polędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m  <b>Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g</b>
	E 2110kcal, Białko 95g, Tłuszcze 54g w tym NKT 18g, Węglowodany 327g w tym cukry 27g, Bł.pokar.37g, Sól 8g		

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 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:

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ  
DLA DZIECI 10-18 LAT**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wielkanoc 05.04.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kielbasa biała 50g(GLU,SOJ,GOR,SEL,MLE), musztarda 30g(GOR), jajko faszerowane 60g(JAJ,MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Babka 40g(GLU,JAJ)</b>	Żurek 400ml(GLU,SEL,MLE), szynka duszona w sosie chrzanowo – koperkowym 170g(GLU, MLE), kluski śląskie 150(GLU,JAJ), buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 100g(JAJ,MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), papryka 60g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)</b>
	E 2141kcal, Białko 87,30g, Tłuszcze 67,2g w tym NKT 22,38g, Węglowodany 298,4g w tym cukry 41,79g, Bł.pokar.28,33g, Sól 7,89g		
I święto 06.04.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet zapiekany 60g(GLU,JAJ), jajko faszerowane 60g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Pomarańcza 150g</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ, JAJ,SEL), 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 razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g, papryka 60g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g((MLE)</b>
	E .2193kcal, Białko 93g, Tłuszcze 66g w tym NKT 26g, Węglowodany 318g w tym cukry 16g, Bł.pokar.35g, Sól 7g		
Wtorek 07.04.2026r	Zupa ml.budyniowa 350ml(1,7), Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-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 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) surówka z buraczków 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kielbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(ML) Wafle ryżowe 40g</b>
	E .2111kcal, Białko 85g, Tłuszcze 62g, NKT 19g, Węglowodany 313g, Sacharoza 28g, Bł.pokar.21g, Sól 5g		
Środa 08.04.2026	Zupa ml. z owsianki 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Banan 150g</b>	Zupa z soczewicy 400ml(GLU PSZ, SOJ,MLE,SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-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.2298kcal, Białko 102g, Tłuszcze 59g, NKT 28g, Węglowodany 352g, Cukier 38g, Sól 4g, Bł.pokar. 37g		
Czwartek 09.04.2026	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,JAJ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 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 cukinii i marchwi 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), wątróbka drobiowa duszona z cebulką i jabłkiem 150g (GLU PSZ), ziemniaki puree 200g(MLE) surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)</b>
	E 2213kcal, Białko 97,74g, Tłuszcze 68,82g, NKT 24,23g, Węglowodany 320,82g, Cukier 33g, Sól 8g, Bł.pokar. 38,11g		

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, 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 Żywności.

Zatwierdza: