

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ
DZIECI 10-18 LAT 10.04. - 19.04.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 10.04.2026	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owoc. b/c150g	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 300g(GLU PSZ,JAJ), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z białej fasoli i warzyw 70g,(SOJ,MLE), papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml Wafle ryżowe 30g
	E 2247kcal, Białko 84,65g, Tłuszcze 65,08g w tym NKT 23,73g, Węglowodany 342,02g w tym cukry 38,61g, Bł.pokar.32,34g, Sód 2042,54mg		
Sobota 11.04.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g kakao 16% 250ml (MLE) II Jabłko 150g	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)
	E 1991kcal, Białko 92,42g, Tłuszcze 50,44g w tym NKT 18,21g, Węglowodany 305,13g w tym cukry 47,79g, Bł.pokar.34,85g, Sód 2523mg		
Niedziela 12.04.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbas got.70g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) musztarda 30g(GOR) pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko pieczone 120g sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), surówka z kapusty białej z jogurtem 150g(MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem niskosłodzony 20g papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Kefir 200g(MLE) Wafle ryżowe 20g
	E 2158kcal, Białko 89,28g, Tłuszcze 71,79g w tym NKT 22,53g, Węglowodany 287,35g w tym cukry 30,03g, Bł.pokar.31g, Sód 3471,52mg		
Poniedziałek 13.04.2026	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU PSZ,JAJ,SEL) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Pomarańcza 150g	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) surówka wielowarzywna z oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), wędlina z indyka 40g (SEJ,MLE,GLU), ogórek zielony 50g herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2083kcal, Białko 89,84g, Tłuszcze 63,22g w tym NKT 24,01g, Węglowodany 298,12g, Sacharoza 36,2g, Bł.pokar.30g, Sód 2900,91mg		
Wtorek 14.04.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) papryka kons.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), Filet drobiowy panierowany smażony 100g,(GLU PSZ,JAJ) ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E 2119kcal, Białko 89,92g, Tłuszcze 63,69g w tym NKT 23,67g, Węglowodany 295,69g w tym cukry 30,43g, Bł.pokar.30,57g, Sód 3378,46mg		

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
Środa 15.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Kiwi 70g	Kapuśniak 400ml(GLU PSZ,SEL), jajko sadzone z pieca konw. 120g(JAJ) ziemniaki purre 200g(MLE), Mizeria na kefirze 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser twarogowo - owocowy 120g(MLE)
	E 2025kcal, Białko 86,17g, Tłuszcze 62,99g w tym NKT 18,63g, Węglowodany 292,66g w tym cukry 28,68g, Bł.pokar.32,8g, Sód 2047,23mg		
Czwartek 16.04.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, sałatka szwedzka 100g(GOR), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko 150g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL), kotlet mielony smażony 100g(GLU PSZ,JAJ), sos pieczarkowy 70g(GLU PSZ, GOR), ziemniaki z koperkiem 200g(MLE) kapusta czerwona got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny II jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2024kcal, Białko 88,75g, Tłuszcze 64,12g w tym NKT 24,16g, Węglowodany 285,28g w tym cukry 30,02, Bł.pokar.42,46g, Sód 3263,96mg		
Piątek 17.04.2026	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajecznica z koperkiem 120g (MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Sok pomidorowy 200g	Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ), ryba smażona w panierce 100g(GLU PSZ,JAJ) sos cytrynowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem200g(MLE), surówka z kapusty kiszonej i oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek z ziołami 70g(MLE), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E 2190kcal, Białko 94,45g, Tłuszcze 72,11g w tym NKT 18,77g, Węglowodany 299,2g w tym cukry 26,7g, Bł.pokar.34,78g, Sód 2794,6mg		
Sobota 18.04.2026r.	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) II Kisiel z jabłkiem 200ml	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 Posilek nocny: Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)
	E 2217kcal, Białko 99,12g, Tłuszcze 69,64g w tym NKT 21,73g, Węglowodany 313,99g w tym cukier 36,11g , Bł.pokar.39,07g, Sód 2113,66mg		
Niedziela 19.04.2026r	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) II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)	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 Posilek nocny Kefir 150(MLE)
	E 2008kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 56,32g w tym NKT 22,04g, Węglowodany 290,62g w tym cukier 25,68g, Bł.pokar.35,07g, Sód 2450,3mg		

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, 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 Żywienia.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska