

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 10.04.2026	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretką z owoc. 150g	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 pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z jaj z zieleciną 70g (JAJ) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 150g
	E 2244kcal, Białko 87,24g, Tłuszcze 64,88g w tym NKT 29,73g, Węglowodany 341,11g w tym cukry 37,24g, Bł.pokar.30,66g, Sód 2066,11mg		
Sobota 11.04.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto dietetyczne 40g(GLU PSZ,JAJ)	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 pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-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 212kcal, Białko 89,74g, Tłuszcze 56,06g w tym NKT 20,33g, Węglowodany 327,71g, w tym cukry 42,94g, Bł.pokar.30,9g, Sód 2445,35mg		
Niedziela 12.04.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), parówka drobiowa 70g(GLU PSZ,SOJ,GOR), ketchup 30g pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko duszone 120g sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem 20g, pomidor b/s 50g herbata 250ml Posilek nocny Kefir 200g(MLE), wafle ryżowe 20g
	E 2209kcal, Białko 91,54g, Tłuszcze 71,68g w tym NKT 20,57g, Węglowodany 312,29g w tym cukry 22,85g, Bł.pokar.26,84g, Sód 3643,38mg		
Poniedziałek 13.04.2026	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ryba w sosie pomidorowo-warzyw. 80g(GLU PSZ,JAJ,RYB) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy 10g	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) 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 z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2171kcal, Białko 86,08g, Tłuszcze 62,36g w tym NKT 22,4g, Węglowodany 328,21g w tym cukry 35,6g, Bł.pokar.28,65g, Sód 6210,94mg		
Wtorek 14.04.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) wędlna drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor 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 z pieca konwekcyjnego 100g, ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g,(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E 2149kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 56,91g w tym NKT 22,8g, Węglowodany 319,09g w tym cukry 25,2g, Bł.pokar.24,87g, Sód 2752,36mg		

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, 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 ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 10-18 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 15.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) kurczak w galarecie z warzywami 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU PSZ, MLE)	Zupa warzywna 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), jajko sadzone na parze 120g(JAJ) ziemniaki puree 200g(MLE), sałata z jogurtem 150g(MLE) kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser galaretka z kefirem i owocami 200g(MLE)
	E 2044kcal, Białko 76,43g, Tłuszcze 57,79g w tym NKT 17,16g, Węglowodany 319,32g, Sacharoza 23,11g, Bł.pokar.31,68g, Sód2145,38mg		
Czwartek 16.04.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got. 150g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpet z mięsa mieszanego z pieca konwek. 100g(GLU PSZ,JAJ), sos koperkowy 70g (GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) buraczki z jabłkiem got. 150g, kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kielbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny II jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2163kcal, Białko 92,78g, Tłuszcze 61,89g w tym NKT 26,71g, Węglowodany 322,48g w tym cukry 44,05g, Bł.pokar.33,26g, Sód 3316,74mg		
Piątek 17.04.2026	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) jajecznica z koperkiem na parze 120g (JAJ), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Sok pomidorowy 200g	Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ), ryba got. w sosie greckim 250g(GLU PSZ,RYB,SEL) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), Twarożek z ziołami 70g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E 2083kcal, Białko 87,02g, Tłuszcze 56,93g w tym NKT 16,99g, Węglowodany 324,26g w tym cukry 32,76g, Bł.pokar.35,35g, Sód 3115,91mg		
Sobota 18.04.2026r.	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przennie-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 pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-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 2305kcal, Białko 98,38g, Tłuszcze 66,1g w tym NKT 19,56, Węglowodany 349,92g w tym cukier 47,46g, Bł.pokar.42,21g, Sód 2135,82mg		
Niedziela 19.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor 50g, 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 pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przennie-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 2184kcal, Białko 96,94g, Tłuszcze 61,33g w tym NKT 24,8g, Węglowodany 325,51g w tym cukier 36,92g, Bł.pokar.34,77g, Sód 3220,34mg		

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 Żywnienia.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska