

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 10-18 lat
20.04.- 29.04.2026

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 20.04.2026	Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ, GOR, JAJ, SEL, GLU PSZ) ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Mus owocowy 100g	Zupa warzywna 400ml(GLU, MLE, SEL), schab faszerowany z pieca konw. 100g (GLU PSZ, JAJ), ziemniaki puree 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ, MLE) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ, JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE)
E 2192kcal, Białko 93,13g, Tłuszcze 66,79g w tym NKT 26,54g, Węglowodany 315,67g w tym cukier 36,91g, Bł.pokar.26,59g, Sód 3233,75mg			
Wtorek 21.04.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Banan 150g	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got. 70g(RYB, MLE) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g
E 2253kcal, Białko 78,45g, Tłuszcze 59,11g w tym NKT 23,15g, Węglowodany 365,94g w tym cukier 25,59g, Bł.pokar.31,54g, Sód 2037,62mg			
Środa 22.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), polędwica drobiowa 50g(GOR, SOJ, JAJ, SEL, MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Jabłko got. 150g	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), udko duszone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ, MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie 30g(GLU PSZ, ŻYT)
E 2164kcal, Białko 89,01g, Tłuszcze 59,09g w tym NKT 23,24g, Węglowodany 327,77g w tym cukier 50,66g, Bł.pokar.30,19g, Sód 2632,42mg			
Czwartek 23.04.2026	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g(JAJ, MLE), szynka konserwowa 30g(SEL, GOR, SOJ, MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Deser kefir z galaretką 150g(MLE)	Zupa fasolowa 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ, MLE), kopytka 180g(GLU PSZ, JAJ), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser twarogowy z zieleńnią 70g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
E 2301cal, Białko 93,51g, Tłuszcze 67,5g w tym NKT 22,11g, Węglowodany 347,05g w tym cukier 58,34g, Bł.pokar.29,56g, Sód 2425,32mg			
Piątek 24.04.2026	Zupa ml. pł.kukurydziana 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), Jajecznicza z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Ciasto marchewkowe 40g (GLU, JAJ)	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), pulpety rybne konwekcyjnego 100g(RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy 70g (MLE, GLU PSZ) ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem 150g
E 2278kcal, Białko 81,22g, Tłuszcze 59,3g w tym NKT 20,7g, Węglowodany 373,64g w tym cukry 46,07g, Bł.pokar.27,57g, Sód 2713,26mg			

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, mączki. 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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 25.04.2026	<p>Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL, GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml(MLE)</p> <p>II Jablko got.130g</p>	<p>Krem z ciecierzycy 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE) kasza jęczmienna 200g, buraczki got.150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g</p>
	E 2180kcal, Białko 86,92g, Tłuszcze 69,33g w tym NKT 15,87g, Węglowodany 323,73g w tym cukr 37,9g, Bł.pokar.40,4g, Sód2234,16mg		
Niedziela 26.04.2026	<p>Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16%(MLE)</p> <p>II Sok pomidorowy 200ml</p>	<p>Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100G (GLU,JAJ), sos 70g(GLU,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g</p>
	E 2030kcal, Białko 89,03g, Tłuszcze 59,31g w tym NKT 21,69g, Węglowodany 298,62g w tym cukry 38,13g, Bł.pokar.32,63g, Sód 2186,71mg		
Poniedziałek 27.04.2026	<p>Zupa ml.pl.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,MLE,SEL), polędwica drobiowa 30g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE) sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>II Galaretka z owocami 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek z pieca konw.w sosie pomidorowym b/zawijania 170g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa got.150g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)</p>
	E 2014kcal, Białko 80,83g, Tłuszcze 59,12g w tym NKT 19,72g, Węglowodany 312,69g w tym cukry 27,89g, Bł.pokar.48,49g, Sód 4494,27mg		
Wtorek 28.04.2026	<p>Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>II Banan 150g</p>	<p>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</p>	<p>Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)</p>
	E 2259kcal, Białko 101,84g, Tłuszcze 68,89g w tym NKT 26,61g, Węglowodany 323,17g w tym cukry 52,91g, Bł.pokar.31,39g, Sód 3502,86 mg		
Środa 29.04.2026	<p>Zupa ml.z płatkı łyżowe 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-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)</p> <p>II Jablko got. 150g</p>	<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gzika z koperkiem 130g(MLE) ziemniaki got.200g masło 82%tł 10g(MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml</p>	<p>Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE) pasta z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny: Sok pomidorowy 200ml Pieczywo chrypkie 20g(GLU PSZ)</p>
	E 2132kcal, Białko 93,57g, Tłuszcze 64,96g w tym NKT 23,79g, Węglowodany 304,55g w tym cukry 22,83g, Bł.pokar.33,25g, Sód 2697,71 mg		

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, mączczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem1169/2011 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