

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ 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 razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ, GOR, JAJ, SEL, GLU PSZ) ser topiony 30g(MLE), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Grejpfrut 140g	Kapuśniak 400ml(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 razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-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 2123kcal, Białko 88,97g, Tłuszcze 72,24g w tym NKT 28,77g, Węglowodany 288,29g w tym cukier 40,62g, Bł.pokar.32,85g, Sód 3281,22mg		
Wtorek 21.04.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-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 Pomarańcza 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 razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 70g(RYB, MLE) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g
	E 2199kcal, Białko 80,53g, Tłuszcze 58,66g w tym NKT 2254g, Węglowodany 345,29g w tym cukier 27,61g, Bł.pokar.21,51g, Sód 1607,35mg		
Środa 22.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), polędwica drobiowa 50g(GOR, SOJ, JAJ, SEL, MLE), sałatka szwedzka 100g(GOR , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Jabłko 150g	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), udko pieczone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ, MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-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 1997kcal, Białko 79,64g, Tłuszcze 58,11g w tym NKT 23,28g, Węglowodany 293,45g w tym cukier 47,26g, Bł.pokar.24,52g, Sód 2319,48mg		
Czwartek 23.04.2026	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-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 razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
	E 2187kcal, Białko 94,11g, Tłuszcze 62,25g w tym NKT 16,33g, Węglowodany 331,66g w tym cukier 47,08g, Bł.pokar.24,61g, Sód 2140,99mg		
Piątek 24.04.2026	Zupa ml. pł.kukurydziana 300ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-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 w panierce kuskus z pieca konwekcyjnego 100g(RYB, JAJ, GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), surówka Coleslaw 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem 150g
	E 2404kcal, Białko 90,04g, Tłuszcze 66,73g w tym NKT 20,93g, Węglowodany 383,73g w tym cukier 43,5g, Bł.pokar.28,37g, Sód 2674,29mg		

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 Żywnienia.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 25.04.2026	<p>Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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), ogórek konserwowy 50g, kakao 16% 250ml(MLE)</p> <p>II Kiwi 80g</p>	<p>Krem z ciecierzycy 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE) kasza gryczana 200g, kapusta czerwona gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml</p>	<p>Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g</p>
	E 2107kcal, Białko 90,8g, Tłuszcze 66,47g w tym NKT 14,88g, Węglowodany 300,37g w tym cukier 22,19g, Bł.pokar.29,72g, Sód 1934,86mg		
Niedziela 26.04.2026	<p>Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g, ser topiony 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16%(MLE)</p> <p>II Mandarynka 80g</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 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml</p>	<p>Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 2037kcal, Białko 95,48g, Tłuszcze 69,4g w tym NKT 22,6g, Węglowodany 268,91g w tym cukier 24,29g, Bł.pokar.29,27g, Sód 2029,97mg		
Poniedziałek 27.04.2026	<p>Zupa ml.pl.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,MLE,SEL), połędwica drobiowa 30g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE) sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>II Galaretką z owocami 200ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), bigos z kiełbasą i mięsem, duszony 200g, ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml</p>	<p>Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 2158kcal, Białko 88,69g, Tłuszcze 69,72g w tym NKT 23,97g, Węglowodany 313,99g w ty cukry 45,89g, Bł.pokar.27,67g, Sód 4762 mg		
Wtorek 28.04.2026	<p>Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-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)</p> <p>II Banan 150g</p>	<p>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</p>	<p>Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 2294kcal, Białko 96,45g, Tłuszcze 71,37g w tym NKT 22,04g, Węglowodany 328,28g w tym cukry 45,32g, Bł.pokar.29,6g, Sód 3460,44mg		
Środa 29.04.2026	<p>Zupa ml.z płatkami ryżowymi 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa parzona 80g(GLU PSZE,MLE,GOR,SEL) musztarda 30g(GOR), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>II Jabłko 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 razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny: Sok pomidorowy 200g Pieczywo chrupkie 30g(GLU PSZE)</p>
	E 2149kcal, Białko 92,19g, Tłuszcze 72,83g w tym NKT 23,97g, Węglowodany 284,96g w tym cukry 18,31g, Bł.pokar. 24,28g, Sód 2750,84mg		

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, tubin, 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 Żywności.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska