

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWE DZIECI 4-9 LAT

30.04. - 10.05.2026

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 30.04.2026	Zupa ml. pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 20g (SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ser twarogowy 20g(MLE), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy -kubuś- 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SELJAJ), pulpet gotowany 80g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE), surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 130g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 90g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)
	E 1694kcal, Białko 75,45g, Tłuszcze 48,78g w tym NKT 17,2g, Węglowodany 246,58g w tym cukry 23,72g, Błonnik pokar.23,05g, Sód 1469,24mg		
Piątek 01.05.2026	Zupa ml. kaszka manna 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), jajko got.1,5szt (JAJ) pomidor b/s 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II mus brzoskwinia – jabłko 100g	Krupnik 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryba z pieca w sosie brokułowym 80g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), surówka z kapusty kiszzonej 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), twarożek 50g,(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 1656kcal, Białko 64,86g, Tłuszcze 51,79g w tym NKT 13,37g, Węglowodany 248,59g w tym cukry 20,41g, Błonnik pokar.30,86g, Sód 1375,02mg		
Sobota 02.05.2026	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto marchewkowe 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa brokułowa 3(GLU PSZ,MLE), kasza jagłana z pieczonym udkiem b/skóry z pieca konwekcyjnego 180g, kalafior got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), polędwica z indyka 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony b/s50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E 1667kcal, Białko 76,77g, Tłuszcze 52,42g w tym NKT 16,68g, Węglowodany 234,7g w tym cukry 27,26g, Błonnik pokar.32,31g, Sód 2093,43mg		
Niedziela 03.05.2026	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasztet zapiekany z kurczaka 50g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) II Pomarańcza z brzoskwinia – mus 150g	Rosół z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL,JAJ), galantyna z kurczaka got. 60g, sos 70g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 150g(MLE), marchewka z groszkiem130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), kurczak w galarecie 80g, pomidor b/s 80g, herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(GLU PSZ,MLE)
	E 1650kcal, Białko 70,99g, Tłuszcze 63,62g, NKT 32,01g, Węglowodany 206,09g, Sacharoza 21,28g, Błonnik pokar.23,12g, Sód 1817,33mg		
Poniedziałek 04.05.2026	Zupa ml. pł.kukurydziane 200ml (MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka brokułowa jajkiem na jogurcie 80g(3,7) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II ciasto buraczane b/c 80g(1,3,)	Krem z zielonego groszku 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 90g(GLU PSZ,MLE), kluski śląskie 120g(GLU PSZ,JAJ), kalafior got, 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka konserwowa 40g(1,3,6,7,9,10) ogórek kiszony b/s tary 40g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka z jabłkiem 150g(GLU PSZ)
	E 1736kcal, Białko 70,17g, Tłuszcze 57,15g w tym NKT 17,61g, Węglowodany 245,95 w tym cukry 32,97g, Błonnik pokar.30,07g, Sód 1836,01mg		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

1.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.

2. 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.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza:
mg Dominika Kabacińska
Dział Żywnienia
Dietetyk SPZOZ Krotoszyn

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ DZIECI 4-9 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 05.05.2026r	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka 20g(GLU PSZ,SOJ,GOR), twarożek z koperkiem 40g(MLE) pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jablko got 150g	Zupa ogórkowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw. 80g(GLU PSZ,IAJ), ziemniaki puree 150g(MLE), sos 70g(GLU PSZ, MLE), buraczki got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka 40g(GLU PSZ,SOJ,GOR) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) wafle ryżowe 40g
	E 1623kcal, Białko 69,66g, Tłuszcze 48,88g w tym NKT 15,09g, Węglowodany 235,32g w tym cukry 35,92g, Błonnik pokar. 27,86g, Sód 2473,97mg		
Środa 06.05.2026	Zupa ml. z owsianki 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 40g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	Barszcz ukraiński 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), makaron z kurczakiem duszony z warzywami i sosem jogurtowo-koperkowym 250g(GLU PSZ,MLE,IAJ), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 60g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E 1622kcal, Białko 67,34g, Tłuszcze 45,39g w tym NKT 15,46g, Węglowodany 2645,91g w tym cukry 42,7g, Błonnik pokar.28,9g, Sód 1301,81mg		
Czwartek 07.05.2026	Zupa ml. z zacierką 250ml (GLU PSZ,MLE,IAJ), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) sałatka jarzynowa na jogurcie 80g(IAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Deser -galaretka z kefirem 150g(7)	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drob.w sosie pomid.got. 150g (GLU PSZ,IAJ), ziemniaki puree 150g(MLE) fasolka szparagowa got. 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 40g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka got. 40g, pomidor b/s 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 1547kcal, Białko 64,44g, Tłuszcze 54,78g w tym NKT 18,42g, Węglowodany 210,35g w tym cukry 24,59g, Błonnik pokar.27,55g, Sód 2053,4mg		
Piątek 08.05.2026	Ryż na mleku 200ml(MLE) pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 40g(MLE), miód 25g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owoc. 150g	Zupa kalafiorowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 80g(GLU PSZ,IAJ), pierogi z serem 80g(GLU PSZ,IAJ,MLE) serek homogenizowany 40g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 120g(SEL), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) dżem niskosłodzony 30g, sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
	E 1616kcal, Białko 60,02g, Tłuszcze 48,35g w tym NKT 17,71g, Węglowodany 244,69g w tym cukry 34,3g, Bł.pokar.26,76g, Sód 998,2mg		
Sobota 09.05.2026	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) , pasztet pieczony warzywno-drobiowy 50g(IAJ,GLU PSZ) kakao 16% 250ml (MLE) II Jablko got. 150g	Zupa jarzynowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca w sosie pomidorowym 80g(GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 150g, fasolka szparagowa 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka wiejska40g (GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE) , ogórek kiszony tarty 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 1658kcal, Białko 78,63g, Tłuszcze 52,29g w tym NKT 19,27g, Węglowodany 230,29g w tym cukry 23,19g, Bł.pokar.28,28g, Sód 1731,72mg		
Niedziela 10.05.2026	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) jajecznica z koperkiem na parze 80g(IAJ), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,IAJ)	Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,IAJ,SEL) udko pieczone 80g sos jogurtowo-koperk.60g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), surówka z kapusty pekińskiej 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka z kurczaka 20g(GLU PSZ,SOJ,GOR), dżem 20g, pomidor 50g herbata 250ml Posilek nocny Kefir 200g(MLE)
	E 1559kcal, Białko 70,38g Tłuszcze 48,27g w tym NKT 17,06g, Węglowodany 206,87g w tym cukry 26,69g, Bł.pokar.26,8g, Sód 2501,9mg		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

1. 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, mączniki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2. 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.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza:
mg Dominika Kabacińska
Dział Żywnienia
Dietetyk SPZOZ Krotoszyn