

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ DLA DZIECI 10-18 lat
30.04.- 10.05.2026

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 30.04.2026	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), ogórek zie.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mandarynka 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)
	E 2205kcal, Białko 88,84g, Tłuszcze 67,04g w tym NKT 20,59g, Węglowodany 321,85g w tym cukry 35,95g, Bł.pokar.24,26g, Sód 2450,08mg		
Piątek 01.05.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jaja faszerowane szpinakiem (JAJ,MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Gruszka 1szt	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,.), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 70g.(MLE), papryka 60g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 2262kcal, Białko 81,68g, Tłuszcze 66,32g w tym NKT 22,02g, Węglowodany 361,91g w tym cukry 25,56g, Bł.pokar.31,59g, Sód 1896,2 mg		
Sobota 02.05.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto z marchewki 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), połędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2237kcal, Białko 85,84g, Tłuszcze 61,64g w tym NKT 18,5g, Węglowodany 348,88g w tym cukry 24,99g, Bł.pokar.26,26g, Sód 2235,7 mg		
Niedziela 03.05.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy zapiekany 60g(GLU PSZ,JAJ,MLE), pomidor 80g, kakao 16% 250ml (MLE) II Pomarańcza 150g	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL), galantyna z kurczaka z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), sos 70g(GLU PSZ,ML), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), schab w galarecie z warzywami 100g(SEL), papryka 60g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(MLE)
	E 2267kcal, Białko 91,50g, Tłuszcze 76,65g w tym NKT 30,65g, Węglowodany 314,70g w tym cukry 20,21g, Bł.pokar.33,09g, Sód 2912,32 mg		
Poniedziałek 04.05.2026	Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (1,7), Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z jajkiem na jogurcie 150g(JAJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Ciasto buraczane b/c 80g(GLU PSZ,JAJ)	Krem z zielonego groszku 400ml(GLU PSZ,MLE), gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZE,MLE), kluski śląskie 150g(GLU PSZE), kapusta czerwona got., 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 50g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 50g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g(GLU PSZ)
	E 2182kcal, Białko 90,1g, Tłuszcze 67,2g w tym NKT 21,25g, Węglowodany 317,68g w tym cukry 36,05g, Bł.pokar.34,86g, Sód 2687,66mg		

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, mączczaki. 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 Żywności.

Zatwierdza:
mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ DLA DZIECI 10-18 lat

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 05.05.2026	Zupa ml.budyniowa 350ml(1,7), Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ) twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jablko 150g	Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczków 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kielbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(ML) Wafle ryżowe 40g
E 2175kcal, Białko 88,42g, Tłuszcze 66,68g w tym NKT 19,63g, Węglowodany 313,57g w tym cukry 31,41g, Bł.pokar.19,42g, Sód 2106,29mg			
Środa 06.05.2026	Zupa ml. z owsianki 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	Zupa z soczewicy 400ml(GLU PSZ, SOJ,MLE,SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
E.2359kcal, Białko 105,33g, Tłuszcze 63,55gw tym NKT 18,33g, Węglowodany 354,26g w tym cukry 41,6g, Bł.pokar. 35,96g, Sód 1593,94 mg,			
Czwartek 07.05.2026	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,JAJ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 100g(JAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR,), sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Deser -galaretka z kefirem 150g(MLE)	Zupa krem z cukinii i marchwi 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), wątróbka drobiowa duszona z cebulką i jabłkiem 150g (GLU PSZ), ziemniaki puree 200g(MLE) surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
E 2109kcal, Białko 92,2g, Tłuszcze 64,83g w tym NKT 17,29g, Węglowodany 301g w tym cukry 35,54g, Bł.pokar. 32,45g, Sód 2777,25mg			
Piątek 08.05.2026	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 09.05.2026	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 Jablko 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 10.05.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kielbas 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			

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 Żywności.

Zatwierdza:

mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie