

# JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 4-9 lat

6-19.07.2026

| DATA         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | OBIAD                                                                                                                                                                                                                                   | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                               |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | Zupa ml. budyniowa 200ml(MLE)<br>pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ)<br>pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE) ryba got. w sosie<br>pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU)<br>sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml<br>(GLU PSZ,MLE)<br><b>II Mus owocowy 10g</b>                                          | Krupnik 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL),<br>pieczeń wieprzowa z pieca konw.70g, ziemniaki<br>puree 150g(MLE), sos(GLU PSZ,MLE)<br>buraczki z jabłkiem 130g,<br>kompot z owoców mrożonych 250ml                                                   | Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ)<br>pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE), wędlina z indyka<br>40g (GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), pomidor<br>b/s 50g, herbata 250ml<br><br><b>Posilek nocny</b><br><b>II Jogurt nat. 150g(MLE)</b>                        |
|              | E 16401kcal, Białko 61,83g, Tłuszcze 52,88g, w tym NKT 17,94g, Węglowodany 236,93g w tym cukry 26,82g, Bł.pokar.20,51g, Sód 1911,93mg                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Wtorek       | Zupa ml.pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE ),<br>pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ)<br>pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE) wędlina drobiowa<br>30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,), twarożek<br>60g(MLE) pomidor 50g, kawa zbożowa z<br>mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br><b>II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,)</b> | Zupa szpinakowa 300ml(1GLU PSZ,MLE,SEL ),<br>filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 70g,<br>ryż 120g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE)<br>surówka z marchwi i jabłka 130g<br>kompot z owoców mrożonych 250ml                                | Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ)<br>pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE) ser żółty 40g,(MLE)<br>pomidor 50g, herbata 250ml<br><br><b>Posilek nocny</b><br><b>Mus owocowy 150g</b>                                                                |
|              | E 1565kcal, Białko 63,31g, Tłuszcze 44,75g w tym NKT 19,21g, Węglowodany 234,21g w tym cukry 22,95g, Bł.pokar. 18,94g, Sód 1527,66mg                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Środa        | Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU<br>PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ)<br>pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE) kurczak w galarecie<br>120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem<br>250ml (GLU PSZ,MLE)<br><b>II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU<br/>PSZ,MLE)</b>                        | Zupa warzywna 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL),<br>jajko sadzone na parze z pieca konw. 70g(JAJ)<br>sos 70g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree<br>150g(MLE), brokuł got. 130g,<br>kompot z owoców mrożonych 250ml                                      | Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ)<br>pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE) pasztet drobiowy<br>pieczony 40g(MLE,GLU PSZ) ,<br>pomidor 50g, herbata 250ml<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Deser galaretka z kefirem i owocami</b><br><b>200g(MLE)</b> |
|              | E 157kcal, Białko 58,86g, Tłuszcze 49,26g w tym NKT 15,46g, Węglowodany 237,59g w tym cukry 22,93g, Bł.pokar.25,11g, Sód 2124,69mg                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Czwartek     | Zupa ml. budyniowa 200ml (MLE),<br>pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ)<br>pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE), er żółty 30g(MLE)<br>dżem 20g, ogórek kiszony 50g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU<br>PSZ,MLE)<br><b>II Jabłko got. 150g</b>                                                  | Zupa z fasolki szparagowej 300ml(GLU<br>PSZ,MLE,SEL), pulpet z mięsa mieszanego got.<br>70g(GLU PSZ,MLE), sos 50g(GLU PSZ,MLE),<br>ziemniaki z koperkiem 150g(MLE)<br>buraczki z jabłkiem got. 130g,<br>kompot z owoców mrożonych 250ml | Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ)<br>pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE) kiełbasa szynkowa<br>50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE),<br>pomidor b/s 50g,<br>herbata 250ml<br><b>Posilek nocny</b><br><b>II jogurt nat. 150g(MLE)</b>                          |
|              | E 1677kcal, Białko 60,37g, Tłuszcze 55,09g w tym NKT 24,01g, Węglowodany 243,79g w tym cukry 40,86g, Bł.pokar.19,83g, Sód 2319,5mg                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Piątek       | Ryż na mleku 200ml(MLE)<br>pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ)<br>pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE) jajecznicza z koperkiem<br>120g (JAJ), pomidor 50g, kawa zbożowa z<br>mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br><b>II Sok pomidorowy 200ml</b>                                                         | Zupa owocowa z makaronem 300ml(GLU<br>PSZ,IAJ,SEL), Ryba got. w sosie greckim<br>180g(GLU PSZ,IAJ),<br>ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE),<br>kompot z owoców mrożonych 250ml                                                        | Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ)<br>pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło miks 15g(MLE), Twarożek z ziołami<br>760g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml<br><br><b>Posilek nocny</b><br><b>Mus owocowy 150g</b>                                                     |
|              | E 1684kcal, Białko 64,44g, Tłuszcze 51,03g w tym NKT 16,83g, Węglowodany 257,44g w tym cukry 36,64g, Bł.pokar.24,69g, Sód 1797,44mg                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Sobota       | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo<br>pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT)<br>masło miks 15g(MLE),<br>sałatka z ryżu i kurczaka 100g (MLE),<br>sałata 30g,<br>kakao 16% 250ml (MLE)<br><b>II Kisiel z jabłkiem 200ml</b>                                                                                                 | Zupa krem z białych warzyw 300ml(GLU<br>PSZ,MLE,SEL),<br>spaghetti z mięsem i warzywami duszone<br>250g(GLU PSZ,MLE,IAJ)<br>kompot z owoców mrożonych 250ml                                                                             | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo<br>pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT)<br>masło miks 15g(MLE),<br>pasta z jaj i pietruszki 50g (IAJ,MLE),<br>pomidor b/s 50g,<br>herbata 250ml<br><b>Posilek nocny:</b><br><b>ser twar.homogenizowany 100g(MLE)</b>                   |
|              | E 1663kcal, Białko 63,35g, Tłuszcze 50,69g w tym NKT 18,05, Węglowodany 262,06g w tym cukry 33,23g, Bł.pokar.31,24g, Sód 1641,11mg                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| Niedziela    | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo<br>pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT)<br>masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa<br>40g (SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor b/s 50g,<br>kakao 16% 250ml (MLE)<br><b>II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU<br/>PSZ,IAJ)</b>                                                                      | Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,IAJ,SEL)<br>potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 130g<br>(IAJ,GLU PSZ,MLE), ryż got. 120g,<br>marchewka z groszkiem got. 130g,<br>kompot z owoców mrożonych 250ml                                   | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo<br>pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT)<br>masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa<br>na jogurcie 100g, (IAJ,MLE,SEL)<br>pomidor b/s 50g, herbata 250ml<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Kefir 150(MLE)</b>                                |
|              | E 1673kcal, Białko 67,62g, Tłuszcze 52,38g w tym NKT 22,91g, Węglowodany 243,3g w tym cukry 32g, Bł.pokar.23,71g, Sód 1654,23mg                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                       |

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, 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 Żywności.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

# JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 4-9 lat

| DATA         | ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                    | OBIAD                                                                                                                                                                                                                  | KOLACJA                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poniedziałek | Zupa ml. z zacierką 200ml(GLU PSZ,MLE,JAJ) pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 20g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ), ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml<br><b>II Mus owocowy b/c 100g</b>               | Zupa warzywna 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab faszerowany z pieca konw. 70g (JAJ,GLU PSZ), ziemniaki puree 150g(MLE), sos 50g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczka i jabłka 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml             | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 40g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Jogurt owocowy 150g(MLE)</b>                                             |
|              | E 1491kcal, Białko 53,65g, Tłuszcze 49,42g w tym NKT 19,08g, Węglowodany 215,83g w tym cukry 22,06g, Bł.pokar.17,24g, Sód 1793,81mg                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Wtorek       | Zupa ml.pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, herbata 250ml<br><b>II Banan 150g</b>                                                                         | Krem brokułowy z grzankami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL ), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) 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 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Kisiel z owocami 150g</b>                                                       |
|              | E 1588 kcal, Białko 58,40g, Tłuszcze 41,74g w tym NKT 14,35g, Węglowodany 268,94g w tym cukry 14,12g, Bł.pokar.23,99g, Sód 1235,08mg                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Środa        | Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), polędwica drobiowa 40g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml<br><b>II Jabłko got. 150g</b>                                                 | Pomidorowa z ryżem 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL ), udko duszone w sosie jogurtowym 130g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), fasolka szparagowa got.120g, kompot z owoców mrożonych 250ml                      | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Serek wiejski z owocami 100(MLE)</b><br><b>Pieczywo chrupkie30g(GLU)</b> |
|              | E 1553kcal, Białko 65,11g, Tłuszcze 51,76g w tym NKT 19,29g, Węglowodany 216,27g w tym cukry 17,79g, Bł.pokar.19,78g, Sód 2247,34mg                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Czwartek     | Zupa ml.budyniowa 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 30g(SEL,GOR,SOJ,MLE), herbata 250ml<br><b>II Deser kefir z galaretką b/c 150g(MLE)</b> | Zupa fasolowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 120g(GLU PSZ,MLE), kopytka 150g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml                                        | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta twarogowa 50g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Biszkopty 30g(GLU PSZ,JAJ)</b>                                                                  |
|              | E 1689cal, Białko 62g, Tłuszcze 53,14g w tym NKT 16,11g, Węglowodany 253,39g w tym cukry 39,95g, Bł.pokar.20,69g, Sód 1894,76mg                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Piątek       | Zupa ml. pł.kukurydziane 200ml (MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), jajecznicza z koperkiem na parze 100g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml<br><b>II Ciasto marchewkowe 40g (GLU PSZ,JAJ),</b>                                 | Barszcz ukraiński 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki z dorsz , z pieca z sosem cytrynowym 130g(GLU PSZ,RYB,JAJ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), bukiet warzyw got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml                 | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 30g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml<br><br><b>Posilek nocny</b><br><b>Kisiel z tartym jabłkiem150g</b>                                     |
|              | E 1655kcal, Białko 57,59g, Tłuszcze 47,77g w tym NKT 16,64g, Węglowodany 265,06g w tym cukry 39,70g, Bł.pokar.22,38g, Sód 1879,45mg                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Sobota       | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 30g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ), ser twarogowy z ziołami 20g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml(MLE)<br><b>II Kiwi 80g</b>                                                        | Krem z cukinii i marchwi 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL ), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 120g(GLU,MLE) kasza jęczmienna 80g(GLU JĘCZ), buraczki z jabłkiem got. 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml             | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 40g(GLU,JAJ) pomidor b/s 50g, herbata 250ml<br><b>Posilek nocny</b><br><b>Jogurt owocowy 150g(MLE)</b><br><b>Wafle ryżowe 30g</b>                       |
|              | E 1574kcal, Białko 61,73g, Tłuszcze 51,82g w tym NKT 12,85g, Węglowodany 231,80g w tym cukry 35,02g, Bł.pokar.32,18g, Sód 1741,47mg                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| Niedziela    | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka drobiowa 40g(GLU,SOJ,GOR,MLE), pomidor b/s 50g, kakao 16%(MLE)<br><b>II Mandarynka 80g</b>                                                                                                   | Rosół z makaronem 300ml( GLU PSZ,JAJ,SEL kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek.70g (GLU,JAJ), sos 50g(GLU,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), marchewka z groszkiem got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml | Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), jajko gotowane 70g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml<br><b>Posilek nocny</b><br><br><b>Mus owocowy b/c 100g</b>                                                                |
|              | E 1590kcal, Białko 71,85g, Tłuszcze 47,35g w tym NKT 17,49g, Węglowodany 230,82g w tym cukry 22,65g, Bł.pokar.28g, Sód 1559,88mg                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                            |

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, lubin, męczaki. 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: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska