28.09.-04.10.2026r

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 4-9 lat

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 200ml(MLE) pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ryba got. w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU) sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 10g**	Krupnik 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw.70g, ziemniaki puree 150g(MLE), sos(GLU PSZ,MLE) buraczki z jabłkiem 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), wędlina z indyka 40g (GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II Jogurt nat. 150g(MLE)**
	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), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,), twarożek 60g(MLE) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,)**	Zupa szpinakowa 300ml(1GLU PSZ,MLE,SEL), filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 70g, ryż 120g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 40g,(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	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 PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) kurczak w galarecie 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU PSZ,MLE)**	Zupa warzywna 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), jajko sadzone na parze z pieca konw. 70g(JAJ) sos 70g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), brokuł got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) pasztet drobiowy pieczony 40g(MLE,GLU PSZ) , pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Deser galaretka z kefirem i owocami 200g(MLE)**
	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), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa z fasolki szparagowej 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpet z mięsa mieszanego got. 70g(GLU PSZ,MLE), sos 50g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki z koperkiem 150g(MLE) buraczki z jabłkiem got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II jogurt nat. 150g(MLE)**
	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) pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) jajecznica z koperkiem 120g (JAJ), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Sok pomidorowy 200ml**	Zupa owocowa z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL), Ryba got. w sosie greckim 180g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), Twarożek z ziołami 760g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	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 pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 100g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Kisiel z jabłkiem 200ml**	Zupa krem z białych warzyw 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 250g(GLU PSZ,MLE,JAJ) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 50g (JAJ,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **ser twar.homogenizowany 100g(MLE)**
	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 pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 40g (SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 130g (JAJ,GLU PSZ,MLE), ryż got. 120g, 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), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 150(MLE)**
	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

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 Rozporządzeniem1169/2011 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 Żywienia.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

05.10.-11.10.2026r

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 **II Mus owocowy b/c 100g**	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 **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)**
	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), szynka 25g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **II Banan 150g**	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 **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 150g**
	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 **II Jabłko got. 150g**	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 **Posiłek nocny** **Serek wiejski z owocami 100(MLE)** **Pieczywo chrupkie30g(GLU)**
	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 I**I Deser kefir z galaretką b/c 150g(MLE)**	Zupa z fasolki szparagowej 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 **Posiłek nocny** **Biszkopty 30g(GLU PSZ,JAJ)**
	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.kukurydzianae 200ml (MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), jajecznica z koperkiem na parze 100g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **II Ciasto marchewkowe 40g (GLU PSZ,JAJ),**	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 **Posiłek nocny** **Kisiel z tartym jabłkiem150g**
	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) **II Kiwi 80g**	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 **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)** **Wafle ryżowe 30g**
	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) **II Mandarynka 80g**	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 **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	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, łubin, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem1169/2011 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 Żywienia.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska