28.09.-04.10.2026r

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ DZIECI 10-18 lat

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU PSZ,JAJ,SEL) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Pomarańcza 150g**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) surówka wielowarzywna z oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), wędlina z indyka 40g (SEJ,MLE,GLU), ogórek zielony 50g herbata 250ml **Posiłek nocny** **II Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2083kcal, Białko 89,84g, Tłuszcze 63,22g w tym NKT 24,01g, Węglowodany 298,12g, Sacharoza 36,2g, Bł.pokar.30g, Sód 2900,91mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE), papryka kons.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,,JAJ)**	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), Filet drobiowy panierowany smażony 100g,(GLU PSZ,JAJ), ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 2119kcal, Białko 89,92g, Tłuszcze 63,69g w tym NKT 23,67g, Węglowodany 295,69g w tym cukry 30,43g, Bł.pokar.30,57g, Sód 3378,46mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Kiwi 70g**	Kapuśniak 400ml(GLU PSZ,SEL), jajko sadzone z pieca konw. 120g(JAJ) ziemniaki purre 200g(MLE), Mizeria na kefirze 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Deser twarogowo - owocowy 120g(MLE)**
	E 2025kcal, Białko 86,17g, Tłuszcze 62,99g w tym NKT 18,63g, Węglowodany 292,66g w tym cukry 28,68g, Bł.pokar.32,8g, Sód 2047,23mg		
Czwartek	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, sałatka szwedzka 100g(GOR), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko 150g**	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL), kotlet mielony smażony 100g(GLU PSZ,JAJ), sos pieczarkowy 70g(GLU PSZ, GOR), ziemniaki z koperkiem 200g(MLE) kapusta czerwona got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2024kcal, Białko 88,75g, Tłuszcze 64,12g w tym NKT 24,16g, Węglowodany 285,28g w tym cukry 30,02, Bł.pokar.42,46g, Sód 3263,96mg		
Piątek	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajecznica z koperkiem 120g (MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Sok pomidorowy 200g**	Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ), ryba smażona w panierce 100g(GLU PSZ,JAJ), sos cytrynowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem200g(MLE), surówka z kapusty kiszonej i oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek z ziołami 70g(MLE), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 2190kcal, Białko 94,45g, Tłuszcze 72,11g w tym NKT 18,77g, Węglowodany 299,2g w tym cukry 26,7g, Bł.pokar.34,78g, Sód 2794,6mg		
Sobota	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Kisiel z jabłkiem 200ml**	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(GLU PSZ,JAJ) 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 jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)**
	E 2217kcal, Białko 99,12g, Tłuszcze 69,64g w tym NKT 21,73g, Węglowodany 313,99g w tym cukier 36,11g , Bł.pokar .39,07g, Sód 2113,66mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) sałatka szwedzka 70g(GOR), kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie kop. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 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), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 150(MLE)**
	E 2008kcal, Białko 96,7g, Tłuszcze 56,32g w tym NKT 22,04g, Węglowodany 290,62g w tym cukier 25,68g, Bł.pokar.35,07g, Sód 2450,3mg		

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 PODSTAWOWEJ DZIECI 10-18 lat

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	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 **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy150g(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	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), szynka drobiowa 25g(GLU PSZ,SOJ,JAJ,MLE), 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 **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 150g**
	E 2199kcal, Białko 80,53g, Tłuszcze 58,66g w tym NKT 2254g, Węglowodany 345,29g w tym cukie 27,61g, Bł.pokar.21,51g, Sód 1607,35mg		
Środa	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), humus z suszonymi pomidorami 70g(SOJ,MLE) pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek wiejski z owocami 100(MLE)** **Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)**
	E 1997kcal, Białko 79,64g, Tłuszcze 58,11gw tym NKT 23,28g, Węglowodany 293,45g w tym cukier 47,26g, Bł.pokar.24,52g, Sód 2319,48mg		
Czwartek	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) I**I 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 ciepło150g, 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 **Posiłek 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	Zupa ml. pł.kukurydzianae 300ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajecznica 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 Colesław 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 **Posiłek nocny** **Kisiel z tartym jabłkiem150g**
	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		
Sobota	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) **II Kiwi 80g**	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	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 **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)** **Wafle ryżowe 30g**
	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	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) **II Mandarynka 80g**	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	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 **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	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		

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