28.09.-04.10.2026r

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ DZIECI 4-9 lat

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 200ml(MLE) pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) 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 Pomarańcza 100g**	Krupnik 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw.70g, ziemniaki puree 150g(MLE), sos(GLU PSZ,MLE) surówka wielowarzywna 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ), 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 1571kcal, Białko 63,73g, Tłuszcze 49,18g, NKT 15,09g, Węglowodany 227,03g, Sacharoza26,17g, Bł.pokar.23,08g, Sód 1995,40mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) 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 razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 40g,(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 1559kcal, Białko 65,11g, Tłuszcze 45,55g, NKT 19,37g, Węglowodany 228,89g, Sacharoza 24,75g, Bł.pokar.20,66g, Sód 1486,46mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ), 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 70g(JAJ) sos 70g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), mizeria z kefirem 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ), 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 1568kcal, Białko 60,66g, Tłuszcze 50,06g, NKT 15,62g, Węglowodany 232,27g, Sacharoza 24,73g, Bł.pokar.26,83g, Sód 2083,49mg		
Czwartek	Zupa ml. budyniowa 200ml (MLE), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) 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), pieczony kotlet mielony 70g(GLU PSZ,MLE), sos 50g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki z koperkiem 150g(MLE) kapusta czerwona got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ), 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 1713kcal, Białko 61,91g, Tłuszcze 60,70g, NKT 24,77g, Węglowodany 237,79g, Sacharoza 33,86g, Bł.pokar.21,98g, Sód 2083,49g		
Piątek	Ryż na mleku 200ml(MLE) pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) 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 Kubuś150ml** **Biszkopty 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa owocowa z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL), ryba panierowana smażona 80g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), surówka z kiszonej kapusty 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ), 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 1728kcal, Białko 61,74g, Tłuszcze 57,35g, NKT 16,53g, Węglowodany 255,46g, Sacharoza 36,12g, Bł.pokar.23,87g, Sól 1961,29g		
Sobota	Pieczywo razowy 20g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 60g(GLU ŻYT,PSZ) 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 razowe 20g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 60g(GLU ŻYT,PSZ), 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 1661kcal, Białko 64,25g, Tłuszcze 51,1g w tym NKT 18,13g, Węglowodany 259,41g w tym cukry 34,12g, Bł.pokar.32,11g, Sód 1620,51mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 20g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 60g(GLU ŻYT,PSZ) 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 razowe 20g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 60g(GLU ŻYT,PSZ), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g, (JAJ,MLE,SEL), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 150(MLE)**
	E 1670kcal, Białko 68,52g, Tłuszcze 52,78g w tym NKT 22,99g, Węglowodany 240,64g w tym cukry 32,9g, Bł.pokar.24,57g, Sód 1633,63mg		

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 4-9 lat

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. z zacierką 200ml(GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ), 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 razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ), masło miks 15g(MLE),pasztet pieczony drobiowy 40g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)**
	E 1419kcal, Białko 59,13g, Tłuszcze 50,86g w tym NKT 19,45g, Węglowodany 188,75g w tym cukry 28,84g, Bł.pokar.22,02g,Sód1712,21mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ) masło miks 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **II Banan 150g, Kefir 100g(MLE)**	Krem brokułowy z grzankami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ)nmasło miks 15g(MLE), pasta z ryby got.z koperkiem 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 150g**
	E 1484 kcal, Białko 63,28g, Tłuszcze 43,14g w tym NKT 14,51g, Węglowodany 233,12g w tym cukry 14,44g, Bł.pok.26,23g, Sód1152,98mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), Pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ), 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 pieczone w sosie jogurtowym 130g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki z koperkiem 130g, surówka z kapusty pekińskiej 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ), masło miks 15g(MLE), humus z suszonymi pomidorami 70g(SOJ,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek wiejski z owocami 100(MLE)** **Pieczywo chrupkie30g(GLU)**
	E 1618kcal, Białko 72,04g, Tłuszcze 53,64g w tym NKT 20,26g, Węglowodany 220,28g w tym cukry 21,26g, Bł.pokar.24,24g, Sód2219,08mg		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ) masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 100g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 30g(SEL,GOR,SOJ,MLE), herbata 250ml **II Deser kefir z galaretką b/c 150g(MLE)**	Zupa fasolowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 120g(GLU PSZ,MLE), kopytka 150g(GLU PSZ,JAJ), surówka buraczów 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ), masło miks 15g(MLE), asta twarogowa 50g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Biszkopty 30g(GLU PSZ,JAJ)**
	E 1683cal, Białko 67,48g, Tłuszcze 54,78g w tym NKT 16,43g, Węglowodany 241,51g w tym cukry 43,03g, Bł.pokar.23,57g, Sód 1811,16mg		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 200ml (MLE), pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ) 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), Surówka Colesław 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ), masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 30g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z tartym jabłkiem150g**
	E 1699kcal, Białko 63,25g, Tłuszcze 51,44g w tym NKT 17,1g, Węglowodany 263,47g w tym cukry 42,81g, Bł.pokar.28,96g, Sód 1834,56mg		
Sobota	Pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ) 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**	Zupa krem z ciecierzycy 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 120g(GLU,MLE) kasza gryczana 80g(GLU JĘCZ), kapusta czerwona got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ) 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 1629kcal, Białko 78,3g, Tłuszcze 54,83g w tym NKT 16,21g, Węglowodany 214,75g w tym cukry 22,72g, Bł.pokar.28,73g, Sód 1817,87mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ) 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 razowe 40g(GLU ŻYT,PSZ,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU ŻYT,PSZ) masło miks 15g(MLE), jajko faszerowane ze szpinakiem 70g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 1550kcal, Białko 75,24g, Tłuszcze 44,12g w tym NKT 16,54g, Węglowodany 222,35g w tym cukry 25,82g, Bł.pokar.29,48g, Sód1647,45mg		

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