28.09.-04.10.2026r

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ DLA DZIECI DO 3 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 150ml(MLE) pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), pasta rybno-warzyw. 40g(RYB,MLE), herbata 150ml **II Jabłko got. 100g**	Krupnik 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.50g, ziemniaki pureeb40g(MLE), sos (GLU PSZ,MLE) surówka wielowarzywna 70g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) szynka z indyka 30g (GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE, sałata 30g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **II Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 1037kcal, Białko 41,88g, Tłuszcze 38,77g w tym NKT 22,3g, Węglowodany 135,71g w tym cukry 24,36g, Bł.pokar.14,64g, Sód 934mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(1,7), pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), wędlina drobiowa 10g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE) twarożek.30g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **II Ciasto dietetyczne 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa szpinakowa 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), kotlet z piersi kurczaka z piecca konw.40g, ryż got. 40g, sos koperkowy 30g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s50g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 1037kcal, Białko 42,28g, Tłuszcze 39,37g w tym NKT 22,4g, Węglowodany 132,98g w tym cukry 18,28g, Bł.pokar.15,19g, Sód876,53mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 150ml(1,7), pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) twarożek 20g(MLE), miód 20g, pomidor b/s 50g, herbata 150ml **II Kiwi 70g**	Barszcz ukraiński 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), jajko sadzone na parze z pieca konw. 60g(JAJ) sos 30g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 40g(MLE), marchewka z groszkiem 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) pasztet drobiowy z zieleniną pieczony 30g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **Deser mleczny z galar.150ml (MLE)**
	E 949kcal, Białko 36,68g, Tłuszcze 34,2g w tym NKT 16,9g, Węglowodany 133,78g w tym cukry 19,61g, Bł.pokar.16,27g, Sód 693,37mg		
Czwartek	Zupa ml. budyniowa 150ml (MLE), pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), dżem niskosłodz. 20g ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 40g, herbata 150ml **II Jabłko got. b/s 150g**	Zupa z fasolki szparagowej 200ml (GLU PSZ,MLE,SEL), pulpety mielone 40g(GLU PSZ,JAJ), sos 30g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree z koperkiem 40g(MLE), kapusta czerwona got 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) kiełbasa szynkowa 30gGLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), dżem niskosłodz. 20G, herbata 150ml **Posiłek nocny** **II Jogurt owoc. 100g(MLE)**
	E 983kcal, Białko 42,57g, Tłuszcze 36,46g w tym NKT 19,66g, Węglowodany 129,43g w tym cukry 27,37g, Bł.pokar.18,31g, Sód 1802,31mg		
Piątek	Ryż na mleku 150ml(7) pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) jajecznica z koperkiem 60g (JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **II Sok Kubuś 150g**	Zupa owocowa z makaronem 200ml(GLU PSZ,JAJ), ryba smażona 50g(GLU PSZE), ziemniaki puree z koperkiem 40g(MLE), surówka z kapusty kiszonej 60g kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) twarożek z ziołami 30g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 1135kcal, Białko 34,19g, Tłuszcze 42,19g w tym NKT 18,22g, Węglowodany 157,44g w tym cukry 21,11g, Bł.pokar.13,97g, Sód 700,87mg		
Sobota	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasta z kurczaka 30g (MLE), pomidor b/skóry 50g, kakao 16% 150ml (MLE) **II Mus z kiwi 70g**	Zupa krem z białych warzyw 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 120g(GLU PSZ,MLE,JAJ) kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 30g (JAJ,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny:** **Kisiel z jabłkiem 100ml**
	E 1008kcal, Białko 31,84g, Tłuszcze 42,9g w tym NKT 19,16g, Węglowodany 133,11g w tym cukry 16,96g, Bł.pokar.17,37g, Sód 1277,55mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), szynka konserwowa 30g (SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor b/s 50g, kakao 16% 150ml (MLE) **II Biszkopty 30g(GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 200ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie własnym 80g (JAJ,GLU PSZ,MLE), ryż got. 30g, marchewka z groszkiem got. 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT masło 82% tł 10g(MLE), ser twarogowy 20g(MLE), dżem niskosłodzony 20g pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy b/cukru 100(MLE)** **Chrupki 10g**
	E 956kcal, Białko 39,85g, Tłuszcze 33,11g w tym NKT 16,72g, Węglowodany 128,63g w tym cukry 12,77g, Bł.pokar.10,27g, Sód 1394,44mg		

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 DLA DZIECI DO 3 LAT

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. z zacierką 150ml(GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT), masło 82% tł 10g(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 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab faszerowany z pieca konw. 50g (JAJ,GLU PSZ), ziemniaki puree 40g(MLE), sos 30g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczka i jabłka 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT masło 82% tł 10g(MLE), pasta z kurczaka 30g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE)**
	E 1025kcal, Białko 46,74g, Tłuszcze 43,05g w tym NKT 24,37g, Węglowodany 114,27g w tym cukry 13,75g, Bł.pokar.10,72g, Sód 772,42mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo prazowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor 50g, herbata 150ml **II Banan 100g**	Krem brokułowy z grzankami 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 120g(MLE) kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT masło 82% tł 10g(MLE), pasta z ryby got.z koperkiem 30g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 150ml **Posiłek nocny Kisiel z owocami 150g**
	E 1020 kcal, Białko 38,34g, Tłuszcze 34,7g w tym NKT 19,03g, Węglowodany 143,35g w tym cukry 22,55g, Bł.pokar.13,9g, Sód 513,61mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 150ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), polędwica drobiowa 40g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **II Jabłko 150g**	Pomidorowa z ryżem 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko duszone w sosie jogurtowym 90g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 50g(MLE), surówka z kapusty pekińskiej 50g(MLE), kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT masło 82% tł 10g(MLE), ser żółty 10g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU)**
	E 995kcal, Białko 47,33g, Tłuszcze 38,35g w tym NKT 21,32g, Węglowodany 119,41g w tym cukry 12,82g, Bł.pokar.14,81g, Sód 1757,22 mg		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 100ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 60g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 10g(SEL,GOR,SOJ,MLE), herbata 150ml **II Deser kefir z galaretką b/c 150g(MLE)**	Zupa fasolowa 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 80g(GLU PSZ,MLE), kopytka 40g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasta twarogowa 30g(MLE), sałata 30g, herbata 150ml **Posiłek nocny mus owocowy b/c 100g**
	E 960kcal, Białko 41,06g, Tłuszcze 36,39g w tym NKT 19,4g, Węglowodany 122,95g w tym cukry 39,74g, Bł.pokar.11,54g, Sód 615,92 mg		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 150ml (MLE), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), jajecznica z koperkiem na parze 60g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **II Ciasto marchewkowe 40g (GLU PSZ,JAJ),**	Barszcz ukraiński 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki z ryby, z pieca z sosem cytrynowym 40g(GLU PSZ,RYB,JAJ,MLE), ziemniaki puree 40g(MLE), surówka Colesław 50g(MLE), kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g**
	E 1016kcal, Białko 35,48g, Tłuszcze 39,74g w tym NKT 21,92g, Węglowodany 140,97g w tym cukry 20,43g, Bł.pokar.13,64g, Sód 944,85mg		
Sobota	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), szynka wieprzowa got. 30g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ), ser twarogowy z ziołami 20g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 150ml(MLE) **II Jabłko 120g**	Krem z cukinii i marchwi 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie własnym, pieczona 40g(GLU,MLE) kasza jęczmienna 40g(GLU JĘCZ), buraczki z jabłkiem got. 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82% tł 10g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 30g(GLU,JAJ) pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny Jogurt owocowy b/cukru 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g**
	E 935kcal, Białko 39,91g, Tłuszcze 39,41g w tym NKT 17,02g, Węglowodany 111,14g w tym cukry 16,66g, Bł.pokar.13,77g, Sód 667,91mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), szynka kanapkowa 30g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 40g, kakao 16% 150ml(MLE) **II Jabłko got.100g**	Rosół z makaronem 200ml(GLU,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 50g (GLU PSZ,JAJ) sos 30g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 40g(MLE), marchewka z groszkiem 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), jajko got. 1szt (JAJ), pomidor b/s 40g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny Mus owocowy 100g**
	E 969kcal, Białko 39,29g, Tłuszcze 36,91g w tym NKT 20g, Węglowodany 123,95g w tym cukry 22,15g, Bł.pokar.13,01g, Sód 861,57mg		

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