JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DLA DZIECI 10-18 lat **12-18.10.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,MLE,SEL), polędwica drobiowa 30g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE) sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owocami 200ml**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek z pieca konw.w sosie pomidorowym b/zawijania 170g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa got.150g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 70g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Kefir 150ml(MLE)**
	E 2014kcal, Białko 80,83g, Tłuszcze 59,12g w tym NKT 19,72g, Węglowodany 312,69g w tym cukry 27,89g, Bł.pokar.48,49g, Sód 4494,27mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Zupa jarzynowa 400mlGLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)**
	E 2259kcal, Białko 101,84g, Tłuszcze 68,89g w tym NKT 26,61g, Węglowodany 323,17g w tym cukry 52,91g, Bł.pokar.31,39g, Sód 3502,86 mg		
Środa	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE,GLU PSZ,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), parówka drobiowa 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) ketchup 30g(GOR), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowym 300g (GLU PSZ,JAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE) pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml Pieczywo chrypkie 20g(GLU PSZ)**
	E 2305kcal, Białko 83,43g, Tłuszcze 65,35g w tym NKT 23,71g, Węglowodany 360,50g w tym cukier 42.12g, Bł.pokar.40,28g, Sód 2697,71mg		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 100g**	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka na jogurcie 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)**
	E 2176kcal, Białko 92,75g, Tłuszcze 55,2g w tym NKT 14,78g, Węglowodany 3141,83g w tym cukry 29,82g, Bł.pokar.29g, Sód 1859,53 mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jaja faszerowane ze szpinakiem130g (JAJ,MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 100g**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE), bukiet warzyw 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Kisiel z owocami 200g**
	E 2127kcal, Białko 88,41g, Tłuszcze 57,68g w tym NKT 14,99g, Węglowodany 345,58g w tym cukry 20,61g, Bł.pokar.36,03g, Sód 2060,47 mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 60g, kakao 16% 250ml (MLE) I**I Ciasto z marchewki 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem bez skóry 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), polędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek kwaszony 50g, herbata 250m **Posiłek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g(GLU)**
	E 2126kcal, Białko 96,92g, Tłuszcze 57,52g w tym NKT 18,91g, Węglowodany 322,02g w tym cukry 24,63g, Bł.pokar.33,82g, Sód 3581,55 mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy zapiekany 60g(GLU PSZ,JAJ,MLE), pomidor 80g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Mus owocowy 100g**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL), galantyna z kurczaka z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), sos 70g(GLU PSZ,ML), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), schab w galarecie z warzywami 100g(SEL), papryka 60g herbata 250ml **Posiłek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(MLE)**
	E 2285kcal, Białko 89,7g, Tłuszcze 70,43g w tym NKT 30,84g, Węglowodany 336,34g w tym cukry 27,21g, Bł.pokar.31,14g, Sód 3466,96 mg		

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

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DLA DZIECI 10-18 lat **19-25.10.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z jajkiem na jogurcie 150g(JAJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Ciasto buraczane b/c 80g(GLU PSZ,JAJ)**	Krem z zielonego groszku 400ml(GLU PSZ,MLE), gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZE,MLE), kluski śląskie 150g(GLU PSZE), kalafior got, 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml, **Posiłek nocny** **Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g(GLU PSZ)**
	E 2172kcal, Białko 88,25g, Tłuszcze 65,39g w tym NKT 21,01g, Węglowodany 320,5g w tym cukry 31,84g, Bł.pokar.29,17g, Sód 2952,23 mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 350ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), twarożek z koperkiem 60g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE) buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(ML)** **Wafle ryżowe 40g**
	E 2208kcal, Białko 93,36g, Tłuszcze 61,76g w tym NKT 17,99g, Węglowodany 331,14g w tym cukry 39,28g, Bł.pokar.26,45g, Sód 3095,95 mg		
Środa	Zupa ml. z pł.owsianymi 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 100g**
	E 2339kcal, Białko 103,23g, Tłuszcze 60,74g w tym NKT 19,15g, Węglowodany 360,63g w tym cukry 44,79g, Bł.pokar. 35,22g, Sód 1746,98mg		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g(JAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR,), sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Deser -galaretka z kefirem 150g(MLE)**	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka got. 50g , pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2089kcal, Białko 87,2g, Tłuszcze 51,56g w tym NKT 16,73g, Węglowodany 339,02g w tym cukry 24,66g, Bł.pokar. 40,67g, Sód 3017mg		
Piątek	Ryż na mleku 350ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owoc. 150g**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 300g(GLU PSZ,JAJ), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z jaj z zieleniną 70g (JAJ) sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 150g**
	E 2244kcal, Białko 87,24g, Tłuszcze 64,88g w tym NKT 29,73g, Węglowodany 341,11g w tym cukry 37,24g, Bł.pokar.30,66g, Sód 2066,11mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto dietetyczne 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)**
	E 212kcal, Białko 89,74g, Tłuszcze 56,06g w tym NKT 20,33g, Węglowodany 327,71g, w tym cukry 42,94g, Bł.pokar.30,9g, Sód 2445,35mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), parówka drobiowa 70g(GLU PSZ,SOJ,GOR), ketchup 30g, pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko duszone 120g sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem 20g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 200g(MLE), wafle ryżowe 20g**
	E 2209kcal, Białko 91,54g, Tłuszcze 71,68g w tym NKT 20,57g, Węglowodany 312,29g w tym cukry 22,85g, Bł.pokar.26,84g, Sód 3643,38mg		

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