JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DZIECI 4-9 lat **12 – 18.10.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 80g(JAJ,SEL), kiełbasa kanapkowa 20g(,SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owocami 200ml**	Zupa kalafiorowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca 80g, sos pomidorowy got. 50g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), fasolka szparagowa 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 40g(MLE), ogórek kiszony b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150ml(MLE)**
	E 1454kcal, Białko 61,15g, Tłuszcze 44,07g w tym NKT 14,74g, Węglowodany 216,21g w tym cukry 21,48g, Bł.pokar.26,3g, Sód 2106,2mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Zupa jarzynowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony 80g(GLU PSZ), ziemniaki 150g, sos pieczeniowy 50g(GLU PSZ,MLE), buraczki z jabłkiem 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka delikatesowa 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Serek wiejski z owocami 100g(MLE)**
	E 1665kcal, Białko 68,77g, Tłuszcze 50,01g w tym NKT 21,31g, Węglowodany 247,35g w tym cukry 47,18g, Bł.pokar.27,42g, Sód 2800,84mg		
Środa	Zupa mleczna z zacierką 200ml(MLE,GLU PSZ,JAJA), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), parówki drobiowe 80g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ketchup 20g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa szpinakowa z ziemniakami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowym 300g (GLU PSZ,JAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasta z dorsza z warzywami 50g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Jogurt owocowy 150ml(MLE)**
	E 1593kcal, Białko 57,74g, Tłuszcze 55,10g w tym NKT 19,2g, Węglowodany 228,48g w tym cukry 26,69g, Bł.pokar. 27,22g, Sód 1617,02mg		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 200ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka wiejska 20g (SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ser twarogowy 20g(MLE), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy -kubuś- 100g**	Zupa pomidorowa z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SELJAJ), pulpet gotowany 80g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE), fasolka szparagowa 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 90g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Budyń z musem owocowym 150g(MLE)**
	E 1664kcal, Białko 70,95g, Tłuszcze 46,65g w tym NKT 16,55g, Węglowodany 250,88g w tym cukry 19,75g, Błonnik pokar.22,16g, Sód 1457,29mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), jajko got.1,5szt (JAJ) pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II mus brzoskwinia – jabłko 100g**	Krupnik 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryba z pieca w sosie brokułowym 80g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree z koperkiem 150g(MLE), bukiet warzyw 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), twarożek 50g,(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 200g**
	E 1641kcal, Białko 61,51g, Tłuszcze 48,4g w tym NKT 12,77g, Węglowodany 258,01g w tym cukry 16,43g, Błonnik pokar.29,51g, Sód 1206mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) **I Ciasto marchewkowe 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa brokułowa 3(GLU PSZ,MLE), kasza jaglana z pieczonym udkiem b/skóry z pieca konwekcyjnego 180g, kalafior got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), polędwica z indyka 40g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony b/s50g, herbata 250m **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g** **wafle ryżowe wieloziarniste 20g**
	E 1673kcal, Białko 71,29g, Tłuszcze 50,78g w tym NKT 16,36g, Węglowodany 246,58g w tym cukry 24,18g, Błonnik pokar.29,43g, Sód 2177,03mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 50g(JAJ), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Pomarańcza z brzoskwinią – mus 150g**	Rosół z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL,JAJ), galantyna z kurczaka got. 60g, sos 70g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 150g(MLE), marchewka z groszkiem130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), kurczak w galarecie 80g, pomidor b/s 80g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Riso ryż na mleku z wanilią 200g(GLU PSZ,MLE)**
	E 1651kcal, Białko 66,05g, Tłuszcze 55,90g, NKT 21,40g, Węglowodany 229,47g, Sacharoza 25g, Błonnik pokar.21,06g, Sód 1988,83mg		

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 DZIECI 4-9 lat **19 - 25.10.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 200ml (MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), ,sałatka brokułowa jajkiem na jogurcie 80g(3,7) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II ciasto buraczane b/c 80g(1,3,)**	Krem z zielonego groszku 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 90g(GLU PSZ,MLE), kluski śląskie 120g(GLU PSZ,JAJ), kalafior got, 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka konserwowa 40g(1,3,6,7,9,10) ogórek kiszony b/s tary 40g, herbata 250ml, **Posiłek nocny** **Owsianka z jabłkiem 150g(GLU PSZ)**
	E 1738kcal, Białko 65,11g, Tłuszcze 55,59g w tym NKT 17,28g, Węglowodany 256,58g w tym cukry 29,85g, Błonnik pokar.28,05g, Sód 1919,81mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), szynka 20g(1,3,6,7,9,10) twarożek z koperkiem 40g(MLE) pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got 150g**	Zupa ogórkowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw. 80g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 150g(MLE), sos 70g(GLU PSZ, MLE) buraczki 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), szynka 40g(1,3,6,7,9,10), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)** **wafle ryżowe 40g**
	E 1642kcal, Białko 64,61g, Tłuszcze 47,32g w tym NKT 14,77g, Węglowodany 250,48g w tym cukry 34,93g, Błonnik pokar. 25,85g, Sód 2557,92mg		
Środa	Zupa ml. z owsianki 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 40g, pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Barszcz ukraiński 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), makaron z kurczakiem duszony z warzywami i sosem jogurtowo-koperkowym 250g(GLU PSZ,MLE,JAJ), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) pasta z ryby got z koperkiem 60g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 100g**
	E 1655kcal, Białko 63,98g, Tłuszcze 44,63g w tym NKT 15,26g, Węglowodany 262,24g w tym cukry 39,63g, Bł.pokar. 28,43g, Sód 1386,31mg		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 250ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) sałatka jarzynowa na jogurcie 80g(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(7)**	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drob.w sosie pomid.got. 150g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 150g(MLE) fasolka szparagowa got. 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka got. 40g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 1600kcal, Białko 69,10g, Tłuszcze 52,40g w tym NKT 18,56g, Węglowodany 223,79g w tym cukry 19,51g, Bł.pokar. 24,31g, Sód 1964,23mg		
Piątek	Ryż na mleku 200ml(MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) twarożek 40g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owoc. 150g**	Zupa kalafiorowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 80g(GLU PSZ,JAJ), pierogi z serem 80g(GLU PSZ,JAJ,MLE) serek homogenizowany 40g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 120g(SEL), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 200ml**
	E 1617kcal, Białko 54,,96g, Tłuszcze 46,79g w tym NKT 17,39g, Węglowodany 255,33g w tym cukry 31,18g, Bł.pokar.24,74g, Sód 1082mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) , pasztet pieczony warzywno-drobiowy 50g(JAJ,GLU PSZ) kakao 16% 250ml (MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa jarzynowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca w sosie pomidorowym 80g(GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 150g, fasolka szparagowa 120g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska40g (GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), ogórek kiszony tarty 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek wiejski z owocami 100g(MLE)**
	E 1664kcal, Białko73,15g, Tłuszcze 50,65g w tym NKT 18,95g, Węglowodany 242,17g w tym cukry 20,11g, Bł.pokar.25,40g, Sód 1815,32mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) parówka 80g(GLU PSZ,SOJ,GOR), ketchup 30g pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko duszone 100g sos jogurtowo-koperk.60g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) szynka z kurczaka 20g(GLU PSZ,SOJ,GOR), dżem 20g, pomidor 50g herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 200g(MLE)**
	E 1565kcal, Białko 66,56g, Tłuszcze 45,88g w tym NKT 15,64g, Węglowodany 233,85g w tym cukry 27,57g, Bł.pokar.28,12g, Sód 2446,55mg		

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