JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DLA DZIECI DO 3 LAT **12 -18.10.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 70g(JAJ,MLE), kiełbasa kanapkowa 20g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), sałata 20g, herbata b/c 150ml **II Galaretka z owocami b/c100ml**	Zupa kalafiorowa 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania got. 50g, sos pomidorowy(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 40g(MLE), fasolka szparagowa 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 30g(MLE), ogórek kiszony b/s 30g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)**
	E 989kcal, Białko 39,03g, Tłuszcze 37,10g w tym NKT 17,89g, Węglowodany 134,07g w tym cukrry 17,17g, Bł.pokar.18,54g, Sód 1684,01mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 150ml(MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 40g, herbata b/c 150ml **II Banan 100g**	Zupa jarzynowa 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony 50g, ziemniaki 40g, sos pieczeniowy 30g(GLU PSZ,MLE), buraczki z jabłkiem 70g kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), zynka delikatesowa 30g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 40g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)**
	E 957kcal, Białko 35,57g, Tłuszcze 32,83g w tym NKT 18,19g, Węglowodany 136,33g w tym cukry 31,66g, Bł.pokar.13,22g, Sód 1145,94mg		
Środa	Zupa mleczna z zacierką 150ml(MLE,GLU PSZ,JAJ), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), parówki drobiowe 60g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ketchup 10g, pomidor b/s 50g, herbata b/c 150ml **II Jabłko got. 100g**	Zupa szpinakowa z ziemniakami 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowym 150g (GLU PSZ,JAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), pasta z dorsza z warzywami 30g(RYB,MLE), pomidor 40g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)**
	E 1131kcal, Białko 40,87g, Tłuszcze 43,64g w tym NKT 21,82g, Węglowodany 150,35g w tym cukry 19,04g, Bł.pokar.15,10g, Sód 984,04mg		
Czwartek	Kluski lane na mleku 120ml(MLE,GLU PSZ,JAJ), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), szynka wiejska 30g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ser twarogowy 20g(MLE), pomidor 80g, herbata b/c 150ml **II Mus owocowy -kubuś- 100g**	Zupa pomidorowa z makaronem 150ml(GLU,JAJ,SEL,MLE), pulpet gotowany 30g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree z koperkiem 50g(MLE), sos 20g(GLU PSZ,MLE), fasolka szparagowa 60g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), dżem brzoskwiniowy niskosł. 30g, sałata 30g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Budyń z musem owocowym 100g(MLE)**
	E 1061kcal, Białko 42,23g, Tłuszcze 38,99g w tym NKT 19,85g, Węglowodany 140g w tym cukry 9,75g, Błonnik pokar.9,79g, Sód 834,91mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 120ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), jajko got 1szt.(JAJ) pomidor b/s 50g, herbata b/c 150ml **II mus brzoskwinia – jabłko 100g**	Krupnik 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryba z pieca w sosem brokułowym 40g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree z koperkiem 40g(MLE), bukiet warzyw 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), twarożek 20g,(MLE), pomidor b/s 50g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 120g**
	E 963kcal, Białko 39,44g, Tłuszcze 38,87g w tym NKT 20,12g, Węglowodany 119,59g w tym cukry 7,75g, Błonnik pokar.13,2g, Sód 851,87mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), dżem niskosłodzony 15g, ser żółty 10g(MLE), pomidor b/s 40g, kakao 16% 150ml (MLE) **II Ciasto z dyni i marchewki 50g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa brokułowa 150ml(GLU PSZ,MLE,SEL), kasza jaglana z pieczonym udkiem b/skóry z pieca konwekcyjnego 120g, kalafior got. 40g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), polędwica z indyka 20g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ogórek kiszony starty 50g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g** **wafle ryżowe wieloziarniste 20g**
	E 930kcal, Białko 39,6g, Tłuszcze 33,92g w tym NKT 17,1g, Węglowodany 123,17g w tym cukry 11,35g, Błonnik pokar.12,25g, Sód 1161,84mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), pasta z kurczaka z zieleniną 20g(GLU PSZ,JAJ), pomidor b/s 40g, kakao 16% 150ml (MLE) **II Biszkopty 20g(JAJ,GLU**	Rosół z makaronem 400ml(GLU,JAJ,SEL), galantyna z kurczaka got. 50g(GLU PSZ,JAJ , sos 70g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 30g(MLE), marchewka z groszkiem 40g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), serek twarogowy 30g(MLE), pomidor b/s 40, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Kisiel z jabłkiem 100g**
	E 1096kcal, Białko 39,85g, Tłuszcze 43,68g w tym NKT 23,46g, Węglowodany 144,84g w tym cukry 8,89g, Błonnik pokar.12,25g, Sód 1103,04mg		

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 DO 3 LAT **21.09.-27.09.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 120ml (MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), jajko got 1szt(JAJ) , pomidor 40g, herbata b/c 150ml **II Casto buraczane b/c 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Krem z zielonego groszku 150ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 50g(GLU PSZ,MLE), kluski śląskie 50g(GLU PSZ,JAJ), kalafior got, 60g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), szynka konserwowa 20g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ogórek kiszony b/s tary 30g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Owsianka na wodzie z jabłkiem 80g(GLU PSZ)**
	E 1073kcal, Białko 44,3g, Tłuszcze 45,7g w tym NKT 19,75g, Węglowodany 140,09g w tym cukry 19,1g, Błonnik pokar.13,53g, Sód 1683,87mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 120ml(MLE), pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), szynka 15g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL)), twarożek z koperkiem 20g(MLE), pomidor b/s 40g, herbata b/c 150ml **II Jabłko got 150g**	Zupa ogórkowa 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw. 40g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g(MLE), sos 20g(GLU PSZ,MLE), buraczki got. 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), szynka 30g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 40g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)**
	E 976kcal, Białko 39,73g, Tłuszcze 36,21g w tym NKT 18,61g, Węglowodany 128,26g w tym cukry 21,92g, Błonnik pokar.12,42g, Sód 1517,75mg		
Środa	Zupa ml. z owsianki 100ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, pomidor b/s 50g, herbata 150ml **II Banan 150g**	Barszcz ukraiński 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), makaron penne z kurczak cukinią i warzywami w sosie jogurtowym, duszony 120g(GLU PSZE,JAJ,MLE), kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) pasta z ryby got z koperkiem 40g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 1175kcal, Białko 39,33g, Tłuszcze 33,1g w tym NKT 15,28g, Węglowodany 160,13g w tym cukry 23,29g, Bł.pokar. 13,76g, Sód 475,64mg		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 100ml (GLU PSZ, MLE,JAJ), pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 50g(JAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR), sałata 30g, herbata 150ml **II Deser -galaretka z owocami150g**	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drob.w sosie pomid.got. 100g (GLU PSZE,JAJ,MLE) ziemniaki puree 40g(MLE) brokuł got. 60g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) szynka kons. 30g (GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), sałata 30g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **Kisiel z jabłkiem 80g**
	E 965kcal, Białko 41,44g, Tłuszcze 33,23g w tym NKT 16,25, Węglowodany 132,16g w tym cukry 9,60g, Bł.pokar. 11,41g, Sód 1038,85mg		
Piątek	Płatki ryżowe na słodko z owocami 100ml(MLE), pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), twarożek 30g(MLE), miód 20g, pomidor 50g, herbata 150ml **II Deser- galaretka z kefirem (7) 150g**	Zupa brokułowa 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 20g(GLU PSZ,JAJ), pierogi z serem 40g(GLU PSZ,JAJ,MLE) serek homogenizowany 20g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 50g(SEL), kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 30g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) pasta z jaj i pietruszki 30g,(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 1162kcal, Białko 40,38g, Tłuszcze 42,8g w tym NKT 21,82g, Węglowodany 162,01g w tym cukry 15,78g, Bł.pokar.14,54g, Sód 551,61mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 20g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), pasta z kurczaka z zieleniną 35g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 100ml (MLE) **II Jabłko got.b/s 150g**	Zupa jarzynowa 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 40g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki z koperkiem 40g, fasolka szparagowa 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 30g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), ser twarogowy 20g(MLE), szynka wiejska 10g (GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), ogórek kiszony b/s tarty 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **Sok wielowarzywny 100g**
	E 1031kcal, Białko 44,82g, Tłuszcze 34,97g w tym NKT 19,13g, Węglowodany 143,27g w tym cukry 14,66g, Bł.pokar.18,5g, Sód 1372,47mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), parówka 60g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), ketchup 5g pomidor b/s 50g, kakao 16% 150ml (MLE) **II Sok Kubuś 150ml**	Rosół z makaronem 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko duszone z warzywami w sosie jogurtowym 120g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 40g(MLE), kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo pszenne 10g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 30g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE) jajko got 60g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 1047kcal, Białko 42,33g, Tłuszcze 40,46g w tym NKT 19,99g, Węglowodany 133,13g w tym cukry 20,99g, Bł.pokar.13,59g, Sód 924,59mg		

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