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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 200ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(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 razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 1479kcal, Białko 63,57g, Tłuszcze 51,31g, NKT 25,33, Węglowodany 200,27g, Sacharoza 24,4g, Bł.pokar.23,2g, Sód 1933,5mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), ser żółty 20g(MLE), pasta humus 30g(SOJ)pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Zupa jarzynowa 300ml(GLU PSZ,MLE,SEL), kotlet schabowy panierowany, smażony 80g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki got.150g, sos pieczeniowy 50g(GLU PSZ,MLE), surówka wielowarzywna 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 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 1746kcal, Białko 79g, Tłuszcze 47,11g w tym NKT 16,39g, Węglowodany 263,22g w tym cukry 40,37g, Bł.pokar.32,67g, Sód 2640,82mg		
Środa	Zupa mleczna z zacierką 200ml(MLE,GLU PSZ,JAJA), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 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 razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 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 razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 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), surówka z kapusty pekińskiej z jogurtem 130g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 90g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Budyń z musem owocowym 150g(MLE)**
	E 1694kcal, Białko 75,45g, Tłuszcze 48,78g w tym NKT 17,2g, Węglowodany 246,58g w tym cukry 23,72g, Błonnik pokar.23,05g, Sód 1469,24mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 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), surówka z kapusty kiszonej 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), twarożek 50g,(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 200g**
	E 1656kcal, Białko 64,86g, Tłuszcze 51,79g w tym NKT 13,37g, Węglowodany 248,59g w tym cukry 20,41g, Błonnik pokar.30,86g, Sód 1375,02mg		
Sobota	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, ser żółty 20g(MLE), pomidor b/s 60g, kakao 16% 250ml (MLE) **II 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 razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 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 1667kcal, Białko 76,77g, Tłuszcze 52,42g w tym NKT 16,68g, Węglowodany 234,7g w tym cukry 27,26g, Błonnik pokar.32,31g, Sód 2093,43mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), pasztet zapiekany z kurczaka 50g(GLU PSZ,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 razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 1650kcal, Białko 70,99g, Tłuszcze 63,62g, NKT 32,01g, Węglowodany 206,09g, Sacharoza 21,28g, Błonnik pokar.23,12g, Sód 1817,33mg		

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 200ml (MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 20g(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 razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), 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 1736kcal, Białko 70,17g, Tłuszcze 57,15g w tym NKT 17,61g, Węglowodany 245,95 w tym cukry 32,97g, Błonnik pokar.30,07g, Sód 1836,01mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 200ml(MLE), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka 20g(GLU PSZ,SOJ,GOR), 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 got. 130g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 40g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, ŻYT) masło miks 15g(MLE), szynka 40g(GLU PSZ,SOJ,GOR) pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)** **wafle ryżowe 40g**
	E 1623kcal, Białko 69,66g, Tłuszcze 48,88g w tym NKT 15,09g, Węglowodany 235,32g w tym cukry 35,92g, Błonnik pokar. 27,86g, Sód 2473,97mg		
Środa	Zupa ml. z owsianki 200ml (GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, 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 40g(GLU PSZ) pieczywo pszenno-żytnie 40g(GLU, 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 1622kcal, Białko 67,34g, Tłuszcze 45,39g w tym NKT 15,46g, Węglowodany 2645,91g w tym cukry 42,7g, Błonnik pokar.28,9g, Sód 1301,81mg		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 250ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo razowe 40g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) 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 40g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 40g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka got. 40g, pomidor b/s 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 1547kcal, Białko 64,44g, Tłuszcze 54,78g w tym NKT 18,42g, Węglowodany 210,35g w tym cukry 24,59g, Błonnik pokar.27,55g, Sód 2053,4mg		
Piątek	Ryż na mleku 200ml(MLE) pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) 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 1616kcal, Białko 60,02g, Tłuszcze 48,35g w tym NKT 17,71g, Węglowodany 244,69gw tym cukry 34,3g, Bł.pokar.26,76g, Sód 998,2mg		
Sobota	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) 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 razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) 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 1658kcal, Białko 78,63g, Tłuszcze 52,29g w tym NKT 19,27g, Węglowodany 230,29g w tym cukry 23,19g, Bł.pokar.28,28g, Sód 1731,72mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajecznica z koperkiem na parze 80g(JAJ), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 300ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko pieczone 80g sos jogurtowo-koperk.60g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 150g(MLE), surówka z kapusty pekińskiej 130g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ, ŻYT,JĘCZ), 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 1559kcal, Białko 70,38g Tłuszcze 48,27g w tym NKT 17,06g, Węglowodany 206,87g w tym cukry 26,69g, Bł.pokar26,8g, Sód 2501,9mg		

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