JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ DZIECI 10-18 lat 12.-18.10.2026

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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), bigos z kiełbasą i mięsem, duszony 200g, ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 2158kcal, Białko 88,69g, Tłuszcze 69,72g w tym NKT 23,97g, Węglowodany 313,99g w ty cukry 45,89g, Bł.pokar.27,67g, Sód 4762 mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 20g(MLE), humus z suszonymi pomidorami 60g (SOJ), ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), kotlet schabowy smażony 100g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 70g(MLE,GLU PSZ), surówka wielowarzywna z jogurtem nat.150g(ML) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 2294kcal, Białko 96,45g, Tłuszcze 71,37g w tym NKT 22,04g, Węglowodany 328,28g w tym cukry 45,32g, Bł.pokar.29,6g, Sód 3460,44mg		
Środa	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE,GLU PSZ,JAJ), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa parzona 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL)musztarda 30g(GOR), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko 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 razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)**
	E 2126kcal, Białko 89,66g, Tłuszcze 86g w tym NKT 22,48g, Węglowodany 294,57g, w tym cukier 24g, Bł.pokar. 33g, Sód 2750,84mg		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), ogórek zie.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mandarynka 100g**	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)**
	E 2205kcal, Białko 88,84g, Tłuszcze 67,04g w tym NKT 20,59g, Węglowodany 321,85g w tym cukry 35,95g, Bł.pokar.24,26g, Sód 2450,08mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jaja faszerowane szpinakiem (JAJ,MLE) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Gruszka 1szt**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE), surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml **Posiłek nocny Kisiel z owocami 200g**
	E 2262kcal, Białko 81,68g, Tłuszcze 66,32g w tym NKT 22,02g, Węglowodany 361,91g w tym cukry 25,56g, Bł.pokar.31,59g, Sód 1896,2 mg		
Sobota	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto z marchewki 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), polędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m **Posiłek nocny Mus owocowy b/c 100g**
	E 2237kcal, Białko 85,84g, Tłuszcze 61,64g w tym NKT 18,5g, Węglowodany 348,88g w tym cukry 24,99g, Bł.pokar.26,26g, Sód 2235,7 mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), 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 Pomarańcza 150g**	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 razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 2267kcal, Białko 91,50g, Tłuszcze 76,65g w tym NKT 30,65g, Węglowodany 314,70g w tym cukry 20,21g, Bł.pokar.33,09g, Sód 2912,32 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 PODSTAWOWEJ DZIECI 10-18 lat **19-25.10.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (MLE), Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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), kapusta czerwona got, 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 50g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 50g(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 2182kcal, Białko 90,1g, Tłuszcze 67,2g w tym NKT 21,25g, Węglowodany 317,68g w tym cukry 36,05g, Bł.pokar.34,86g, Sód 2687,66mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 350ml(MLE), Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 150g**	Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczków 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(ML)** **Wafle ryżowe 40g**
	E 2175kcal, Białko 88,42g, Tłuszcze 66,68g w tym NKT 19,63g, Węglowodany 313,57g w tym cukry 31,41g, Bł.pokar.19,42g, Sód 2106,29mg		
Środa	Zupa ml. z owsianki 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Zupa z soczewicy 400ml(GLU PSZ, SOJ,MLE,SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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.2359kcal, Białko 105,33g, Tłuszcze 63,55gw tym NKT 18,33g, Węglowodany 354,26g w tym cukry 41,6g, Bł.pokar. 35,96g, Sód 1593,94 mg,		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,JAJ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 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 cukinii i marchwi 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), wątróbka drobiowa duszona z cebulką i jabłkiem 150g (GLU PSZ), ziemniaki puree 200g(MLE) surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat.150g(MLE)**
	E 2109kcal, Białko 92,2g, Tłuszcze 64,83g w tym NKT 17,29g, Węglowodany 301g w tym cukry 35,54g, Bł.pokar. 32,45g, Sód 2777,25mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jaja faszerowane szpinakiem (JAJ,MLE) pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Gruszka 1szt**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE), surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 200g**
	E 2262kcal, Białko 81,68g, Tłuszcze 66,32g w tym NKT 22,02g, Węglowodany 361,91g w tym cukry 25,56g, Bł.pokar.31,59g, Sód 1896,2 mg		
Sobota	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto z marchewki 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), polędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 2237kcal, Białko 85,84g, Tłuszcze 61,64g w tym NKT 18,5g, Węglowodany 348,88g w tym cukry 24,99g, Bł.pokar.26,26g, Sód 2235,7 mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), 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 Pomarańcza 150g**	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 razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 2267kcal, Białko 91,50g, Tłuszcze 76,65g w tym NKT 30,65g, Węglowodany 314,70g w tym cukry 20,21g, Bł.pokar.33,09g, Sód 2912,32 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