26.10.-08.11.2026

JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DLA DZIECI 10-18 lat

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(GLU PSZ,JAJ,RYB) sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 10g**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) 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 z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2171kcal, Białko 86,08g, Tłuszcze 62,36g w tym NKT 22,4g, Węglowodany 328,21g w tym cukry 35,6g, Bł.pokar.28,65g, Sód 6210,94mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 100g, ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g,(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 2149kcal, Białko 99,1g, Tłuszcze 56,91g w tym NKT 22,8g, Węglowodany 319,09g w tym cukry 25,2g, Bł.pokar.24,87g, Sód 2752,36mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU PSZ, MLE)**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), jajko sadzone na parze 120g(JAJ) ziemniaki puree 200g(MLE), sałata z jogurtem 150g(MLE) kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Deser galaretka z kefirem i owocami 200g(MLE)**
	E 2044kcal, Białko 76,43g, Tłuszcze 57,79g w tym NKT 17,16g, Węglowodany 319,32g, Sacharoza 23,11g, Bł.pokar.31,68g, Sód2145,38mg		
Czwartek	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 30g(MLE), szynka 20g(GLU PSZ,JAJ,SOJ,MLE), ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpet z mięsa mieszanego z pieca konwek. 100g(GLU PSZ,JAJ), sos koperkowy 70g (GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) buraczki z jabłkiem got. 150g, kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **II jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2163kcal, Białko 92,78g, Tłuszcze 61,89g w tym NKT 26,71g, Węglowodany 322,48g w tym cukry 44,05g, Bł.pokar.33,26g, Sód 3316,74mg		
Piątek	Ryż na mleku 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) jajecznica z koperkiem na parze 120g (JAJ), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Sok pomidorowy 200g**	Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ), ryba got. w sosie greckim 250g(GLU PSZ,RYB,SEL), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek z ziołami 70g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 150g**
	E 2083kcal, Białko 87,02g, Tłuszcze 56,93g w tym NKT 16,99g, Węglowodany 324,26g w tym cukry 32,76g, Bł.pokar.35,35g, Sód 3115,91mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Kisiel z jabłkiem 200ml**	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(GLU PSZ,JAJ) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)**
	E 2305kcal, Białko 98,38g, Tłuszcze 66,1g w tym NKT 19,56, Węglowodany 349,92g w tym cukier 47,46g, Bł.pokar.42,21g, Sód 2135,82mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie kop. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 150(MLE)**
	E 2184kcal, Białko 96,94g, Tłuszcze 61,33g w tym NKT 24,8g, Węglowodany 325,51g w tym cukier 36,92g, Bł.pokar.34,77g, Sód 3220,34mg		

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ), ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 100g**	Zupa warzywna 400ml(GLU,MLE,SEL), schab faszerowany z pieca konw. 100g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy150g(MLE)**
	E 2192kcal, Białko 93,13g, Tłuszcze 66,79g w tym NKT 26,54g, Węglowodany 315,67g w tym cukier 36,91g, Bł.pokar.26,59g, Sód 3233,75mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), miód 25g pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got. 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z owocami 150g**
	E 2253kcal, Białko 78,45g, Tłuszcze 59,11g w tym NKT 23,15g, Węglowodany 365,94g w tym cukier 25,59g, Bł.pokar.31,54g, Sód 2037,62mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), polędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko duszone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 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), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek wiejski z owocami 100(MLE)** **Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)**
	E 2164kcal, Białko 89,01g, Tłuszcze 59,09g w tym NKT 23,24g, Węglowodany 327,77g w tym cukier 50,66g, Bł.pokar.30,19g, Sód 2632,42mg		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 30g(SEL,GOR,SOJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) I**I Deser kefir z galaretką 150g(MLE)**	Zupa z fasolki szparagowej 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ,MLE), kopytka 180g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser twarogowy z zieleniną 70g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 200ml**
	E 2301cal, Białko 93,51g, Tłuszcze 67,5g w tym NKT 22,11g, Węglowodany 347,05g w tym cukier 58,34g, Bł.pokar.29,56g, Sód 2425,32mg		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), j Jajecznica z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Ciasto marchewkowe 40g (GLU,JAJ)**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpety rybne konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) sos cytrynowy 70g (MLE,GLU PSZ) ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kisiel z tartym jabłkiem150g**
	E 2278kcal, Białko 81,22g, Tłuszcze 59,3g w tym NKT 20,7g, Węglowodany 373,64g w tym cukry 46,07g, Bł.pokar.27,57g, Sód 2713,26mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml(MLE) **II Jabłko got.130g**	Krem z ciecierzycy 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE), kasza jęczmienna 200g(GLU JECZ), buraczki got.150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(MLE)** **Wafle ryżowe 30g**
	E 2180kcal, Białko 86,92g, Tłuszcze 69,33g w tym NKT 15,87g, Węglowodany 323,73g w tym cukr 37,9g, Bł.pokar.40,4g, Sód 2234,16mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16%(MLE) **II Sok pomidorowy 200ml**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100G (GLU,JAJ), sos 70g(GLU,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 2030kcal, Białko 89,03g, Tłuszcze 59,31g w tym NKT 21,69g, Węglowodany 298,62g w tym cukry 38,13g, Bł.pokar.32,63g, Sód 2186,71mg		

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