JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ DLA DZIECI DO 3 LAT **9-22.11.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 150ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), 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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), 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** **Kefir 150g(MLE)**
	E 892kcal, Białko 38,13g, Tłuszcze 39,31g w tym NKT 19,05g, Węglowodany 100,35g w tym cukrry 14,17g, Bł.pokar.13,32g, Sód 1632,51mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 100ml(MLE), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), pasta z humusa 20g(SOJ), 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), surówka wielowarzywna z jogurtem 60g kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), szynka delikatesowa 30g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), pomidor b/s 40g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny:** **Sok wielowarzywny 100g**
	E 1024kcal, Białko 44,05g, Tłuszcze 34,22g w tym NKT 17,69g, Węglowodany 142,29g w tym cukkry 30,13g, Bł.pokar.18,44g, Sód 1164,09mg		
Środa	Zupa mleczna z zacierką 150ml(MLE,GLU PSZ,JAJ), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), 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 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), surówka z kapusty pekińskiej 60g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,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 razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), szynka wiejska 20g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ser twarogowy 20g(MLE), pomidor 80g, herbata b/c 150ml **II Mus owocowy -kubuś- 100g**	Zupa szpinakowa z ziemniakami 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), naleśniki z pieca z serkiem 100g (GLU PSZ,JAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), dżem brzoskwiniowy niskosł. 30g, sałata 30g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Jogurt 150g(MLE)**
	E 1059kcal, Białko 44,48g, Tłuszcze 40,09g w tym NKT 20,06g, Węglowodany 134,34g w tym cukry 12,21g, Błonnik pokar.12,48g, Sód 811,21mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 120ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), 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 Kiwi 100g**	Krupnik 200ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryba z pieca w sosem brokułowym 40g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 40g(MLE), surówka z kapusty kiszonej 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), twarożek 20g,(MLE), pomidor b/s 50g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Biszkopty maślane 30g**
	E 967kcal, Białko 41,21g, Tłuszcze 41,83g w tym NKT 20,6g, Węglowodany 111,64g w tym cukry 10,21g, Błonnik pokar.15,49g, Sód 884,29mg		
Sobota	Pieczywo razowe 20g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) 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) I**I Chrupki 30g**	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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,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**
	E 924kcal, Białko 41,85g, Tłuszcze 34g w tym NKT 17,3g, Węglowodany 116,52g w tym cukry 13,6g, Błonnik pokar.14,4g, Sód 1110,34g		
Niedziela	Pieczywo razowy 10g(GLU PSZ), pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), pasta z kurczaka z zieleniną 20g(GLU PSZ,JAJ),0 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 razowy 30g(GLU PSZ), masło 82%tł.10g(MLE), serek twarogowy 30g(MLE), pomidor b/s 40g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Kisiel z jabłkiem 100g**
	E 1090kcal, Białko 42,1g, Tłuszcze 44,68g w tym NKT 23,66g, Węglowodany 138,19g w tym cukry 11,14g, Błonnik pokar.14,4g, Sód 1051,54mg		

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 DLA DZIECI DO 3 LAT **16-22.11.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 120ml (MLE), pieczywo razowy 10g(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 razowy 20g(GLU PSZ), 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 46,59g, Tłuszcze 45,55g w tym NKT 19,93g, Węglowodany 134,99g w tym cukry 21,65g, Błonnik pokar.15,8g, Sód 1629,97mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 120ml(MLE), pieczywo razowe 10g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) pieczywo pszenno-żytnie 20g(GLU PSZ,ŻYT) masło 82%tł.10g(MLE), szynka 20g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), twarożek z koperkiem 20g(MLE), pomidor b/s 40g, herbata b/c 150ml **II Jabłko 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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), masło 82%tł.10g(MLE), szynka 30g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ogórek 50g, herbata b/c 150ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 100g(MLE)**
	E 969kcal, Białko 41,43g, Tłuszcze 36,96g w tym NKT 18,76g, Węglowodany 122,34g w tym cukry 23,72g, Błonnik pokar.13,79g, Sód1478,05mg		
Środa	Zupa ml. z owsianki 100ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo razowe 10g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT) pieczywo przenno-żytnie 20g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 10g(MLE), dżem niskosłodzony 20g, pomidor b/s 50g, herbata 150ml **II Banan 1500g**	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 razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ) masło 82%tł 10g(MLE) pasta z ryby got z koperkiem 50g(RYB,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 10316kcal, Białko 42,24g, Tłuszcze 30,91g w tym NKT 14,73g, Węglowodany 149,7g w tym cukry 22,7g, Bł.pokar. 15,85g, Sód 610,29mg		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 100ml (GLU PSZ, MLE,JAJ), pieczywo razowe 10g(GLU PSZ,JĘCZ,ŻYT), 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) surówka z kiszonej kapusty 50g, kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowe 30g(GLU PSZ,JĘCZ,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 1006kcal, Białko 44,34g, Tłuszcze 35,33g w tym NKT 16,25g, Węglowodany 133,64gw tym cukry 13,45g, Bł.pokar. 15,4g, Sód 1309,04mg		
Piątek	Płatki ryżowe na słodko z owocami 100ml(MLE), pieczywo razowy 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 razowy 30g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 20g(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 1158kcal, Białko 42,18g, Tłuszcze 43,6g w tym NKT 21,98g, Węglowodany 156,69g w tym cukry 17,58g, Bł.pokar.16,26g, Sód 510,41mg		
Sobota	Pieczywo razowy 10g(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 razowy 30g(GLU PSZ) 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 1025kcal, Białko 47,07g, Tłuszcze 35,97g w tym NKT 19,33g, Węglowodany 136,62g w tym cukry 16,91g, Bł.pokar 20,65g, Sód 1320,97mg		
Niedziela	Pieczywo razowy 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 pieczone w sosie jogurtowym 120g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 40g(MLE), surówka z białej kapusty 60g kompot z owoców mrożonych 150ml	Pieczywo razowy 30g(GLU PSZ) masło 82%tł 10g(MLE) jajko got 60g(JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 150ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g**
	E 1154kcal, Białko 49,79g, Tłuszcze 40,96g w tym NKT 21,45g, Węglowodany 138,03g w tym cukry 24,85g, Bł.pokar.16,84g, Sód 1013,17mg		

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