JADŁOSPIS DEKADOWY

Okres: 21–30 września 2026 r. | cykl 10 dni

Dieta: podstawowa dla dzieci i młodzieży

Wartość energetyczna (średnia dekadowa): ok. 2483 kcal/dobę

Opracowano na podstawie wydruku z programu żywienia zbiorowego
Alergeny według rozporządzenia 1169/2011/UE

21-09-2026 (poniedziałek)

Śniadanie: Chleb pszenny 130 g, masło 10 g, herbata z cytryną 190 g, szynka z piersi kurczaka 40 g, twarożek 2% 100 g, pomidor 40 g, sałata lodowa 30 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Banan 150 g, galaretka owocowa 200 g, woda 240 g
Alergeny: brak

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; zupa pomidorowa z ryżem 549 g; bitki w sosie 165 g; kasza jęczmienna 220 g; mizeria 144 g
Alergeny: 1, 7, 9

Podwieczorek: Maślanka 0,5% 150 g, jabłko pieczone z migdałami i cynamonem 255 g, woda 240 g
Alergeny: 7, 8

Kolacja: Herbata z cytryną 190 g, masło 10 g, chleb żytni razowy 120 g, pasztet drobiowy 20 g, serek Fromage 20 g, pomidor 50 g, sałata 10 g
Alergeny: 1, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2381 kcal | B 102 g | T 62 g (w tym KT nasycone ~29 g) | W 373 g (w tym cukry ~139 g) | KT nas. 29 g

22-09-2026 (wtorek)

Śniadanie: Chleb pszenny 130 g, masło 10 g, herbata z cytryną 190 g, ser Gouda 40 g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g, ogórek świeży 40 g, pomidor 40 g
Alergeny: 1, 7

II śniadanie: Pomarańcza 240 g, jogurt owocowy 150 g, woda 240 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; zupa krem marchwianka 214 g; kotlet schabowy z piersi kurczaka 139 g; ryż biały 220 g; fasolka szparagowa 200 g
Alergeny: 1, 3

Podwieczorek: Lekkostrawna sałatka jarzynowa 100 g, bułka grahamka 70 g, woda 240 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Kolacja: Herbata z cytryną 190 g; spaghetti bolognese z mięsem z indyka 260 g
Alergeny: 1, 3, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2440 kcal | B 110 g | T 51 g (w tym KT nasycone ~19 g) | W 407 g (w tym cukry ~115 g) | KT nas. 19 g

23-09-2026 (środa)

Śniadanie: Chleb pszenny 130 g, masło 10 g, herbata z cytryną 190 g, szynka z piersi kurczaka 40 g, twarożek 2% 100 g, pomidor 40 g, sałata lodowa 30 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Jabłko 160 g, budyń gotowy 150 g, woda 240 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; zupa fasolowa 803 g; naleśniki z serem twarogowym 180 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Podwieczorek: Sałatka z brokuła i tuńczyka 277 g, chleb mieszany 50 g, woda 240 g
Alergeny: 1, 4, 7, 8

Kolacja: Herbata z cytryną 190 g, masło 10 g, chleb żytni razowy 120 g, pasta jajeczna ze szczypiorkiem 94 g, pomidor 50 g, sałata 10 g
Alergeny: 1, 3, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2513 kcal | B 114 g | T 62 g (w tym KT nasycone ~22 g) | W 403 g (w tym cukry ~118 g) | KT nas. 22 g

24-09-2026 (czwartek)

Śniadanie: Chleb pszenny 130 g, masło 10 g, herbata z cytryną 190 g, jajecznica ze szczypiorkiem 125 g, ogórek świeży 40 g, pomidor 40 g
Alergeny: 1, 3, 7

II śniadanie: Banan 150 g, galaretka owocowa 200 g, woda 240 g
Alergeny: brak

Obiad: Kompot z owoców mieszanych 225 g; zupa kalafiorowa 624 g; dietetyczna fasolka po bretońsku 541 g
Alergeny: 7, 9

Podwieczorek: Maślanka 0,5% 150 g, jabłko pieczone z migdałami i cynamonem 255 g, woda 240 g
Alergeny: 7, 8

Kolacja: Herbata z cytryną 190 g, masło 10 g, chleb żytni razowy 120 g, pasztet drobiowy 30 g, pomidor 50 g, sałata 10 g
Alergeny: 1, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2621 kcal | B 135 g | T 76 g (w tym KT nasycone ~28 g) | W 371 g (w tym cukry ~125 g) | KT nas. 28 g

25-09-2026 (piątek)

Śniadanie: Chleb pszenny 130 g, masło 10 g, herbata z cytryną 190 g, szynka z piersi kurczaka 40 g, twarożek 2% 100 g, pomidor 40 g, sałata lodowa 30 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Pomarańcza 240 g, jogurt owocowy 150 g, woda 240 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z owoców mieszanych 225 g; zupa grochowa 488 g; dorsz panierowany 150 g; ziemniaki 240 g; surówka z kiszonej kapusty 102 g
Alergeny: 1, 4, 7, 9

Podwieczorek: Lekkostrawna sałatka jarzynowa 100 g, bułka grahamka 70 g, woda 240 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Kolacja: Herbata z cytryną 190 g, masło 10 g, chleb żytni razowy 120 g, pasztet drobiowy 20 g, serek Fromage 20 g, pomidor 50 g, sałata 10 g
Alergeny: 1, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2347 kcal | B 113 g | T 58 g (w tym KT nasycone ~28 g) | W 372 g (w tym cukry ~86 g) | KT nas. 28 g

26-09-2026 (sobota)

Śniadanie: Chleb pszenny 130 g, masło 10 g, herbata z cytryną 190 g, ser Gouda 40 g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g, ogórek świeży 40 g, pomidor 40 g
Alergeny: 1, 7

II śniadanie: Jabłko 160 g, budyń gotowy 150 g, woda 240 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; kapuśniak z kwaśnej kapusty 609 g; kotlet mielony 137 g; kasza jęczmienna 200 g; mizeria 144 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Podwieczorek: Sałatka z brokuła i tuńczyka 277 g, chleb mieszany 50 g, woda 240 g
Alergeny: 1, 4, 7, 8

Kolacja: Herbata z cytryną 190 g; ryż z jabłkiem i jogurtem 560 g
Alergeny: 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2567 kcal | B 100 g | T 65 g (w tym KT nasycone ~24 g) | W 418 g (w tym cukry ~140 g) | KT nas. 24 g

27-09-2026 (niedziela)

Śniadanie: Chleb pszenny 130 g, masło 10 g, herbata z cytryną 190 g, szynka z piersi kurczaka 40 g, twarożek 2% 100 g, pomidor 40 g, sałata lodowa 30 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Banan 150 g, galaretka owocowa 200 g, woda 240 g
Alergeny: brak

Obiad: Kompot z jabłek 313 g; rosół z makaronem 530 g; kotlet schabowy 162 g; ziemniaki 240 g; surówka z porów z jabłkami 155 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Podwieczorek: Kefir owoce leśne 150 g, jabłko pieczone z migdałami i cynamonem 170 g, woda 240 g
Alergeny: 7, 8

Kolacja: Herbata z cytryną 190 g, masło 10 g, chleb żytni razowy 120 g, pasta z makreli i twarogu z ogórkiem konserwowym 131 g, pomidor 50 g, ogórek kiszony 30 g, sałata 10 g
Alergeny: 1, 3, 4, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2539 kcal | B 110 g | T 77 g (w tym KT nasycone ~22 g) | W 369 g (w tym cukry ~142 g) | KT nas. 22 g

28-09-2026 (poniedziałek)

Śniadanie: Chleb pszenny 130 g, masło 10 g, herbata z cytryną 190 g, parówki z kurczaka 50 g, keczup 15 g, sałata lodowa 30 g, ogórek świeży 40 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9, 10

II śniadanie: Pomarańcza 240 g, kisiel owocowy 150 g, woda 240 g
Alergeny: brak

Obiad: Kompot z owoców mieszanych 225 g; zupa pieczarkowa 487 g; gulasz wieprzowy 290 g; ziemniaki 220 g; buraki 200 g
Alergeny: 7, 9

Podwieczorek: Sałatka z brokuła i tuńczyka 277 g, chleb mieszany 50 g, woda 240 g
Alergeny: 1, 4, 7, 8

Kolacja: Herbata z cytryną 190 g; zapiekanka gyros z ziemniakami, kurczakiem i cukinią 485 g
Alergeny: 3, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2538 kcal | B 129 g | T 91 g (w tym KT nasycone ~33 g) | W 322 g (w tym cukry ~113 g) | KT nas. 33 g

29-09-2026 (wtorek)

Śniadanie: Chleb pszenny 130 g, masło 10 g, herbata z cytryną 190 g, szynka z piersi kurczaka 40 g, twarożek 2% 100 g, pomidor 40 g, sałata lodowa 30 g
Alergeny: 1, 6, 7, 9

II śniadanie: Jabłko 160 g, budyń gotowy 150 g, woda 240 g
Alergeny: 7

Obiad: Kompot z owoców mieszanych 225 g; zupa jarzynowa z kaszą manną 957 g; pierogi ruskie 135 g
Alergeny: 1, 7, 9

Podwieczorek: Lekkostrawna sałatka jarzynowa 100 g, bułka grahamka 70 g, woda 240 g
Alergeny: 1, 3, 7, 9

Kolacja: Herbata z cytryną 190 g, masło 10 g, chleb żytni razowy 120 g, pasztet drobiowy 20 g, serek Fromage 20 g, pomidor 50 g, sałata 10 g
Alergeny: 1, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2436 kcal | B 114 g | T 62 g (w tym KT nasycone ~27 g) | W 389 g (w tym cukry ~93 g) | KT nas. 27 g

30-09-2026 (środa)

Śniadanie: Chleb pszenny 130 g, masło 10 g, herbata z cytryną 190 g, dżem truskawkowy niskosłodzony 30 g, twaróg półtłusty 50 g, pomidor 40 g, ogórek świeży 40 g
Alergeny: 1, 7

II śniadanie: Banan 150 g, galaretka owocowa 200 g, woda 240 g
Alergeny: brak

Obiad: Kompot z jabłek 250 g; zupa ogórkowa z ziemniakami 822 g; udko pieczone 200 g; ziemniaki puree 200 g; sałatka ze śmietaną 107 g
Alergeny: 7, 9

Podwieczorek: Maślanka 0,5% 150 g, jabłko pieczone z migdałami i cynamonem 255 g, woda 240 g
Alergeny: 7, 8

Kolacja: Herbata z cytryną 190 g, masło 10 g, chleb żytni razowy 120 g, ser topiony edamski 30 g, pomidor 50 g, sałata 10 g
Alergeny: 1, 7

Szacunkowe wartości odżywcze dnia: ok. 2447 kcal | B 97 g | T 78 g (w tym KT nasycone ~34 g) | W 359 g (w tym cukry ~145 g) | KT nas. 34 g

LEGENDA ALERGENÓW (rozporządzenie 1169/2011/UE)

1 – Zboża zawierające gluten 2 – Skorupiaki 3 – Jaja 4 – Ryby 5 – Orzeszki ziemne 6 – Soja 7 – Mleko i produkty pochodne
8 – Orzechy 9 – Seler 10 – Gorczyca 11 – Sezam 12 – Dwutlenek siarki i siarczyny 13 – Łubin 14 – Mięczaki

Średnia dekadowa: energia ~2483 kcal; białko ~112 g; tłuszcz ~68 g; węglowodany ~378 g. Nazwy dań podano bez oznaczenia systemowego „żywienie zbiorowe”. Wartości odżywcze pochodzą z wydruku źródłowego i podlegają zatwierdzeniu przez dietetyka.

Opracował dietetyk: ..... data: .....

Zatwierdził (kierownik / intendent): ..... data: .....