

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ

1 - 10. 03. 2026

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Niedziela 01.03.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g(GLU, SEL), ser topiony 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Mandarynka 80g	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,IAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100g (GLU PSZ, IAJ), sos 70g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane szpinakiem 1,5szt(IAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E 2088kcal, Białko 95,49g, Tłuszcze 69,39g, NKT 20g, Węglowodany 281,62g, Sacharoza 36,77g, Bł.pokar.29,3g, Sól 4,82g		
Poniedziałek 02.03.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(MLE,PSZ) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(IAJ,ML,SEL), kielbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owocami 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), bigos z kielbasą i mięsem 200g, ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)
	E 2132kcal, Białko 91,21g, Tłuszcze 70,2g, NKT 23,99g, Węglowodany 306,55g, Sacharoza 27,43g, Bł.pokar.48,18g, Sól 10,32g		
Wtorek 03.03.2026	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,IAJ,MLE), kotlet schabowy smażony 100g(GLU PSZ,IAJ), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 70g(MLE,GLU PSZ), surówka wielowarzynna 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 Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 2424kcal, Białko 104,75g, Tłuszcze 75,27g, NKT 21g, Węglowodany 349g, Sacharoza 45,89g, Bł.pokar.40,02g, Sól 2,59g		
Środa 04.03.2026	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE,GLU PSZ,IAJ) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kielbasa 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,IAJ,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 Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	E 2126kcal, Białko 89,66g, Tłuszcze 86g, NKT 72,48g, Węglowodany 294,57g, Sacharoza 24g, Bł.pokar. 33g, Sól 6,5g		
Czwartek 05.03.2026	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(7), ogórek zie.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mandarynka 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,IAJ,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 Posilek nocny Budyń z mussem owocowym 150g(MLE)
	E .2159kcal, Białko 92g, Tłuszcze 64g, NKT 20g, Węglowodany 317g, Sacharoza 35g, Bł.pokar.33g, Sól 4g		

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 06.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE, GLU PSZ), pieczywo razowe 60g (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE), jaja w sosie jogurtowo koperkowym 1,5szt (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 kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g (PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE), twarożek 70g, (MLE), papryka 60g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E .1975kcal, Białko 83,9g, Tłuszcze 60,32g, NKT 21,51g, Węglowodany 292,05g, Sacharoza 24,14g, Bł.pokar.1,75g, Sól 5,13g		
Sobota 07.03.2026	Pieczywo razowe 60g (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przelenno-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 jagłana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g (PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT) masło miks 15g (MLE), połędwica z indyka 50g (SOJ, GLU, MLE, GOR, SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wielozłarniste 20g
	E 2110kcal, Białko 95g, Tłuszcze 54g, NKT 18g, Węglowodany 327g, Sacharoza 27g, Bł.pokar.37g, Sól 8g		
Niedziela 08.03.2026	Pieczywo razowe 60g (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ), pieczywo przelenno-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 groszkiem 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g (PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE), kurczak w galarecie 100g (SEL), papryka 60g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g (MLE)
	E 2222kcal, Białko 91,27g, Tłuszcze 72,43g, NKT 29,18g, Węglowodany 313,45g, Sacharoza 20,41g, Bł.pokar.33,71g, Sód 2153mg		
Poniedziałek 09.03.2026	Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (1,7), Pieczywo razowe 60g (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przelenno-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 przelenno-żytnie 50g (PSZ, ŻYT) masło miks 15g (MLE), szynka konserwowa 50g (SOJ, ML, GLU PSZ, JAJ, SEL) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g (GLU PSZ)
	E .2094kcal, Białko 87g, Tłuszcze 62g, NKT 20g, Węglowodany 311g, Sacharoza 33g, Bł.pokar.36g, Sól 4g		
Wtorek 10.03.2026	Zupa ml.budyniowa 350ml (1,7), Pieczywo razowe 60g (GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przelenno-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 przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło miks 15g (MLE), kiełbasa szynka 50g (SOJ, GOR, GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g (ML) Wafle ryżowe 40g
	E .2111kcal, Białko 85g, Tłuszcze 62g, NKT 19g, Węglowodany 313g, Sacharoza 28g, Bł.pokar.21g, Sól 5g		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

- 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 makadama), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mączczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- 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.
- Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza:
mgr Dominika Kabacińska
Dietetyk, Dział Żywnienia SPZOZ w Krotoszynie