

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI
10.03.- 20.03.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 11.03.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa 250ml (1,7) II Banan 100g	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 b/c 250ml Pomarańcza 150g	Pieczyno razowe 110g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Pieczyno chrupkie żytnie 20g
	E 2154kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 72,82g, NKT 29,78g, Węglowodany 282,15g, Sacharoza 32,02g, Sól 1,53g, Bł.pokar. 23,72g		
Czwartek 12.03.2026	Pieczyno razowe 110g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), sałatka jarzynowa 120g(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 białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpiciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 180g(MLE) surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Jabłko 140g Kefir 150g	Pieczyno razowe 110g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), szynka got. 50g, szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
	E 2244kcal, Białko 99,17g, Tłuszcze 84,81g, NKT 30,55g, Węglowodany 288,06g, ,Sacharoza 18,34g, Sól 4,1g, Bł.pokar. 33,71g		
Piątek 13.03.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), twarożek 70g(MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owoc. b/c150g	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z serem got. 240g(GLU PSZ,JAJ,MLE), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mus owocowy 100g	Pieczyno razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasta z białej fasoli i warzyw 70g, (SOJ,MLE), papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200g
	E 2117kcal, Białko 100,04g, Tłuszcze 63,23g, NKT 32,54g, Węglowodany 299,97g, Sacharoza 12,25g, Bł.pokar.26,27g, Sól 2,25g		
Sobota 14.03.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, kakao 16% b/c 250ml (MLE) II Mus jabłkowy 100g	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g, ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Budyń b/c 150ml(MLE)	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany 100g(MLE)
	E 2237kcal, Białko 100,07g, Tłuszcze 79,16g, NKT 36,73g, Węglowodany 289g, Sacharoza 16,34g, Bł.pokar.30,39g, Sól 3,98g		
Niedziela 15.03.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), kiełbas got.70g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) musztarda 30g(GOR) pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko pieczone 120g sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), surówka z kapusty białej z jogurtem 150g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mus z marchwi 100g	Pieczyno razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem niskosłodzony 20g papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Kefir 200g(MLE) Wafle ryżowe 20g
	E 2089kcal, Białko 93,44g, Tłuszcze 69,69g, NKT 31,47g, Węglowodany 273,37g, Sacharoza 16,16g, Bł.pokar.25,81g, Sól 4,12g		

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, mączkaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 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 Żywnienia.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 16.03.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU PSZ,JAJ,SEL,) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Pomarańcza 150g Kefir 100ml(MLE)	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) surówka wielowarzywna z oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Banan 120g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), wędlina z indyka 40g (SEJ,MLE,GLU), ogórek zielony 50g herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2073kcal, Białko 95,01g, Tłuszcze 77,44g, NKT 33,52g, Węglowodany 257,33g, Sacharoza 37,18g, Bł.pokar.34,55g, Sól 3,16g		
Wtorek 17.03.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) papryka kons.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) Jogurt nat z płatkami owsianymi 120g (MLE,GLU PSZ) 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 z owoców mrożonych b/c 250ml Mandarynka 130g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 150g
	E 2076kcal, Białko 104,05g, Tłuszcze 72,19g, NKT 34,63g, Węglowodany 268,71g, Sacharoza 33,65g, Bł.pokar.41,05g, Sól 2,74g		
Środa 18.03.2026	Zupa ml. z kaszką manną 200mlMLE,GLU PSZ), pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II kiwi 100g	Kapuśniak 400ml(GLU PSZ,SEL), jajko sadzone z pieca konw. 120g(JAJ) ziemniaki purre 200g(MLE), mizeria na kefirze 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mus owocowy 100g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE) pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser mleczny z galaretką 150ml(MLE) Wafle ryżowe 20g
	E 2202kcal, Białko 99,83g, Tłuszcze 78,02g, NKT 31,54g, Węglowodany 290,0g, Sacharoza 22,54g, Bł.pokar.38,69g, Sól 2,64g		
Czwartek 19.03.2026	Budyń waniliowy b/c 300ml (MLE) pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, sałatka szwedzka 100g(GOR), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko150g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL), pieczone kotlety mielone 100g(GLU PSZ,JAJ), sos myśl.70g(GLU PSZ,GOR), ziemniaki z kop. 200g(MLE), kapusta czerwona got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Banan 130g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), kielbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2248kcal, Białko 99,58g, Tłuszcze 77,85g, NKT 37,06g, Węglowodany 297,02g, Sacharoza 48,52g, Bł.pokar.45,34g, Sól 5,48g		
Piątek 20.03.2026	Ryż na mleku 200ml (MLE) pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), jajecznicza z koperkiem 120g (MLE), 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 b/c 250ml Kiwi 70g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), twarożek z ziołami 70g(MLE), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Pieczywo chrupkie 30g(GLU PSZ)
	E 2127kcal, Białko 103,84g, Tłuszcze 71,48g, NKT 29,33g, Węglowodany 276,08g, Sacharoza 19,23g, Bł.pokar.38,55g, Sól 3,55g		

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 makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, lubin, męczaki. 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:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska