

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ  
U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI  
11.03. - 20.03.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 11.03.2026	Zupa ml. z owsianki 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Banan 150g</b>	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 250ml  <b>Serek homogenizowany 150g(MLE)</b>	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Mus owocowy 100g</b>
	E 2469kcal, Białko 114g, Tłuszcze 69g, NKT 38g, Węglowodany 362g, Cukier 38g, Sól 4g, Bł.pokar. 38g		
Czwartek 12.03.2026	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,JAJ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) sałatka jarzynowa 100g(JAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR.), sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Deser -galaretka z kefirem 150g(MLE)</b>	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE), pulpiciki drobiowe w sosie pomid.got. 170g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 180g(MLE) fasolka szparagowa got.150g, kompot owocowy 250ml  <b>Jabłko 140g</b>	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)</b>
	E 2133kcal, Białko 95,02g, Tłuszcze 62,51g, NKT 31,50g, Węglowodany 312,07g, ,Sacharoza 25,45g, Bł.pokar. 32,61g, Sól 4,50g,		
Piątek 13.03.2026	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Galaretka z owoc. b/c150g</b>	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 100g(GLU PSZ,JAJ), pierogi z terem got.100g(GLU PSZ,MLE,JAJ) serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Pomarańcza 150g</b>	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) pasta z białej fasoli i warzyw 70g,(SOJ,MLE), papryka 50g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Sok pomidorowy 150g</b>
	E 2503kcal, Białko 69g, Tłuszcze 89g, NKT 48g, Węglowodany 375g, Sacharoza 53g, Bł.pokar.46g, Sól 8g		
Sobota 14.03.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Jabłko 150g</b>	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Budyń z owocami 200ml(MLE)</b>	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ, GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)</b>
	E 2296kcal, Białko 96g, Tłuszcze 61g, NKT 32g, Węglowodany 357g, Sacharoza 51g, Bł.pokar.37g, Sól 6g		
Niedziela 15.03.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) kielbas got.70g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) musztarda 30g(GOR) pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)</b>	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 250ml  <b>Mandarynka 150g</b>	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) szynka z kurczaka 30g,( OJ, GLU PSZ,GOR,MLE), dżem niskosłodzony 20g papryka 50g herbata 250ml <b>Posilek nocny Kefir 200g(MLE) Wafle ryżowe 20g</b>
	E. 2311kcal, Białko 89,36g, Tłuszcze 69,46g, NKT 23g, Węglowodany 336g, Sacharoza 41g, Bł.pokar.34g, Sól 7g		

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, 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:  
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

# JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 16.03.2026	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Pomarańcza 150g</b>	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 250ml  <b>Banan 150g</b>	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% 15g(MLE) wędlina z indyka 40g (SEJ, MLE, GLU), ogórek zielony 50g herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>II Jogurt nat. 150g(MLE)</b>
E .2225kcal, Białko 85,42g, Tłuszcze 67g, NKT 23g, Węglowodany 332g, Sacharoza 28g, Bł.pokar.30g, Sól 7g			
Wtorek 17.03.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% 15g(MLE) wędlna drobiowa 30g(GLU PSZ, SOJ, GOR, MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) papryka kons.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ, JAJ)</b>	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), Filet drobiowy panierowany smażony 100g, (GLU PSZ, JAJ) ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Jabłko 130g</b>	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% 15g(MLE) ser żółty 50g(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy 150g</b>
E .2367kcal, Białko 89g, Tłuszcze 65g, NKT 24g, Węglowodany 368g, Sacharoza 28g, Bł.pokar.36g, Sól 4g			
Środa 18.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% 15g(MLE) kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Kiwi 70g</b>	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 250ml  <b>Mandarynka 70g</b>	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% 15g(MLE) pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ, JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Deser twarogowo - owocowy 120g(MLE)</b>
E 1970kcal, Białko 77,42g, Tłuszcze 61,87g, NKT 19g, Węglowodany 294g, Sacharoza 27g, Bł.pokar.32g, Sól 5g			
Czwartek 19.03.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% 15g(MLE) ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, sałatka szwedzka 100g(GOR), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Jabłko 150g</b>	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL), kotlet mielony smażony 100g(GLU PSZ, JAJ), sos pieczarkowy 70g(GLU PSZ, GOR), ziemniaki z koperkiem 200g(MLE) kapusta czerwona got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Banan 130g</b>	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% 15g(MLE) kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ, SOJ, GOR, JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>II Jogurt nat. 150g(MLE)</b>
E 2286kcal, Białko 96,34g, Tłuszcze 65,24g, NKT 22,07g, Węglowodany 353g, Sacharoza 38,41g, Bł.pokar.4347,06g, Sól 8,18g			
Piątek 20.03.2026	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% 15g(MLE) jajecznica z koperkiem 120g (MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Sok pomidorowy 200g</b>	Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ, JAJ), ryba smażona w panierce 100g(GLU PSZ, JAJ) sos cytrynowy 70g(GLU PSZ, MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), surówka z kapusty kiszzonej i oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Mandarynka 80g</b>	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% 15g(MLE) twarożek z ziołami 70g(MLE), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy 150g</b>
E .2253kcal, Białko 78g, Tłuszcze 84g, NKT 14,8g, Węglowodany 311g, Sacharoza 25g, Bł.pokar.33g, Sól 5,49g			

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, łubin, 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