

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 11.03.2026	Zupa ml. z pł.owsianymi 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml Kefir 100ml(MLE)	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	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,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g(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 z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Jabłko got 120g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), szynka got. 50g , pomidor 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2330kcal, Białko 98g, Tłuszcze 74g, NKT 29g, Węglowodany 338g, Cukier 37g, Sól 7g, Bł.pokar. 41g		
Piątek 13.03.2026	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owoc. 150g	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 300g(GLU PSZ,JAJ), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych 250ml Mus owocowy 100g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 150g
	E 2403kcal, Białko 67g, Tłuszcze 89g, NKT 48g, Węglowodany 375g, Sacharoza 53g, Bł.pokar.46g, Sól 7g		
Sobota 14.03.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto dietetyczne 40g(GLU PSZ,JAJ)	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 Budyń b/cukru 150g (MLE)	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)
	E 2296kcal, Białko 96g, Tłuszcze 61g, NKT 32g, Węglowodany 357g, Sacharoza 51g, Bł.pokar.37g, Sól 6g		
Niedziela 15.03.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), parówka drobiowa 70g(GLU PSZ,SOJ,GOR), ketchup 30g pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko duszone 120g sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml Mus warzywny 100g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem 20g, pomidor b/s 50g herbata 250ml Posilek nocny Kefir 200g(MLE), wafle ryżowe 20g
	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 włoski, orzech 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 ŁATWOSTRAWNEJ
U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 16.03.2026	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(GLU PSZ,JAJ,RYB) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy 10g	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) buraczki z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Banan 150g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), szynka z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
	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 pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), wędlna drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) 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 owoców mrożonych 250ml Jabłko got.150g	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 50g,(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	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 PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU PSZ, MLE)	Zupa warzywna 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), jajko sadzone na parze 120g(JAJ) ziemniaki puree 200g(MLE), sałata z jogurtem 150g(MLE) kompot owoców mrożonych 250ml Mus owocowy 100g	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser galaretką z kefirem i owocami 200g(MLE)
	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 pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got. 150g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpet z mięsa mieszanego z pieca konwek. 100g(GLU PSZ,JAJ), sos koperkowy 70g (GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) buraczki z jabłkiem got. 150g, kompot owoców mrożonych 250mlg Banan 130g	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), kielbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny II jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2397kcal, Białko 103,39g, Tłuszcze 64,36g, NKT 22,07g, Węglowodany 366,25g, Sacharoza 38,41g, Bł.pokar.36,61g, Sól 7,48g		
Piątek 20.03.2026	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), jajecznica z koperkiem na parze 120g (JAJ), 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 250ml Kefir 200ml	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), Twarożek z ziołami 70g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E 2287kcal, Białko 91,86g, Tłuszcze 74,56g, NKT 30,86g, Węglowodany 324,15g, Sacharoza 24,04g, Bł.pokar.36,02g, Sól 3172,89mg		

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, mączki. 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