

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY
Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
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), margaryna miękka 45% tł, twarożek 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 jogurtowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł, pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E.2251kcal, Białko 90g, Tłuszcze 56g, NKT 25g, Węglowodany 359g, Cukier 44g, Sól 3g, Bł.pokar. 34g		
Czwartek 12.03.2026	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł., sałatka jarzynowa bez żółtek 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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł, szynka got. 50g , pomidor 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 1961kcal, Białko 81g, Tłuszcze 57g, NKT 15g, Węglowodany 298g, Cukier 32g, Sól 8g, Bł.pokar. 36g		
Piątek 13.03.2026	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł, 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), bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł, dżem niskosłodzony 50g, sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 150g
	E 2076kcal, Białko 78,34g, Tłuszcze 39,93, NKT 10,62g, Węglowodany 361,31g, Sacharoza 38,45g, Bł.pokar.26,91g, Sól 5,07g		
Sobota 14.03.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł, pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g kakao 16% 250ml (MLE) II Jabłko got. 150g	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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł, szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony b/skórki 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)
	E .2062kcal, Białko 89,18g, Tłuszcze 53,78, NKT 19,50g, Węglowodany 317,65g, Sacharoza 58,14g, Bł.pokar.27,52g, Sól 5,84g		
Niedziela 15.03.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł., pasta z kurczaka z zieleniną 70g(MLE) pomidor b/skóry 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Mus owocowy 100g	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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł, 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 2207kcal, Białko 100,91g, Tłuszcze 68,28g, NKT 22,26g, Węglowodany 311,31g, Sacharoza 29,55g, Bł.pokar.32g, Sól 6,94g		

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 ŁATWOSTRAWNEJ
Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 16.03.2026	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, pasta z ryby got.70g(RYB,MLE) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy 10g	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), szynka wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) buraczki z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, szynka z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2020kcal, Białko 93,53g, Tłuszcze 46,64g, NKT 22,40g, Węglowodany 318,28g, Sacharoza 35,60g, Bł.pokar.27,30g, Sól 13g		
Wtorek 17.03.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor b/skórki 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Ciasto dietetyczne 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), filet drobiowy got. 100g, ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, dżem niskosłodzony 50g, pomidor b/skórki 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E .2232kcal, Białko 77,35g, Tłuszcze 49,73g, NKT 14,42g, Węglowodany 379,03, Sacharoza 26,23g, Bł.pokar.32,98g, Sól 5,04g		
Środa 18.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, kurczak w galarecie z warzywami 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Biszkopt 30g(GLU PSZ,JAJ)	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki got.200g brokuł got. 150g kompot owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor b/skórki 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser galaretką z kefirem i owocami 200g(MLE),wafle ryżowe 30g
	E 2003kcal, Białko 99,11g, Tłuszcze 43,19g, NKT 13,19g, Węglowodany 314,61g, Sacharoza 23,57g, Bł.pokar.28,82g, Sól 1712,57mg		
Czwartek 19.03.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, ser twarogowy 30g(MLE) dżem 20g, pomidor b/skórki 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 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, kielbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor b/skórki 50g, herbata 250ml Posilek nocny II jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2109kcal, Białko 84,78g, Tłuszcze 50,02g, NKT 20,00g, Węglowodany 343,18g, Sacharoza 74,11g, Bł.pokar.72,86g, Sól 6,18g		
Piątek 20.03.2026	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, omlet z białek z koperkiem i pomidorem 12g(JAJ), 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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, Twarożek z ziołami 70g(MLE), pomidor b/skórki 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E .2034kcal, Białko 89,38g, Tłuszcze 50,03g, NKT 15,94g, Węglowodany 327,06g, Sacharoza 20,84g, Bł.pokar. 37,98g, Sól 9,25g		

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, mięczaki. 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