

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI
21.03.- 30.03.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 21.03.2026r.	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE) II Kisiel z jabłkiem 200ml	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(GLU PSZ,JAJ) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Pomarańcza 150g	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł.15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)
	E 2350kcal, Białko 102,06g, Tłuszcze 80,1g w tym NKT 37,17g, Węglowodany 325,74g w tym cukry 26,45g, Bł.pokar.49,26g, Sód 2203,11mg		
Niedziela 22.03.2026r	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) sałatka szwedzka 70g(GOR), kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto z dyni i marchewki b/cukru 40g(GLU PSZ,JAJ)	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie kop. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Jabłko 150g	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł.15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150(MLE)
	E 2176kcal, Białko 105,31g, Tłuszcze 76,86g w tym NKT 36,44g, Węglowodany 281,22g w tym cukry 23,86g, Bł.pokar.44,33g, Sód 2328,43mg		
Poniedziałek 23.03.2026r	Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ,JAJ,MLE) pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser topiony 30g(MLE), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Grejfrut 140g	Kapuśniak 400ml(SEL), schab faszerowany z pieca konw. 100g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Jabłko 150g	Pieczyno razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2104kcal, Białko 100,87g, Tłuszcze 78,15g w tym NKT 40,53g, Węglowodany 262,11g w tym cukry 35,07g, Bł.pokar.35,82g, Sód 2816,2mg		
Wtorek 24.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł.15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Pomarańcza 150g	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Kiwi 80g	Pieczyno razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł.15g(MLE), pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g
	E 2270kcal, Białko 91,59g, Tłuszcze 79,35g w tym NKT 42,22g, Węglowodany 307,72g w tym cukry 21,45g, Bł.pokar.26,67g, Sód 1488,16mg		
Środa 25.03.2026r	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł.15g(MLE), połędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), sałatka szwedzka 100g(GOR , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko 150g	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko pieczone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mus owocowy 100g	Pieczyno razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)
	E 2134kcal, Białko 85,37g, Tłuszcze 71,54g w tym NKT 37,26g, Węglowodany 295,55g, w tym cukry 26,8g, Bł.pokar.20,85g, Sód 1622,88mg		

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, 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 26.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 30g(SEL,GOR,SOJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Deser kefir z galaretką 150g(7)	Zupa fasolowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ,MLE), kopytka 200g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Pomarańcza 100g	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
	E 2242kcal, Białko 94g, Tłuszcze 79,21g w tym NKT 31,55g, Węglowodany 302,94g w tym cukry 46,11g, Bł.pokar.20,38g, Sód 1202,54mg		
Piątek 27.03.2026r	Zupa ml. pł.kukurydzianac 300ml (MLE), pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), j Jajecznicza z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Ciasto marchewkowe 40g (GLU,JAJ)	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpety rybne w panierce kuskus z pieca konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), surówka Colesław 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Banan 120g	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł.15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g
	E 2321kcal, Białko 97,57g, Tłuszcze 85,43g w tym NKT 41,58g, Węglowodany 312,33g w tym cukry 34,18g, Bł.pokar.18,73g, Sód 1630,5mg		
Sobota 28.03.2026r	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), ogórek konserwowy 50g, kakao 16% 250ml(MLE) II Kiwi 80g	Krem z ciecierzycy 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE) kasza gryczana 200g, kapusta czerwona gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Jabłko 150g	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g
	E 2109kcal, Białko 89,18g, Tłuszcze 73,49g w tym NKT 26,68g, Węglowodany 286,16g w tym cukry 11,05g, Bł.pokar.22,53g, Sód 1416,06mg		
Niedziela 29.03.2026r	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), schab z warzywami w galarecie 100g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16%(MLE) II Mandarynka 80g	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100G (GLU,JAJ), sos 70g(GLU,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Serek homogenizowany.100g(MLE)	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2132kcal, Białko 100,77g, Tłuszcze 77,88g w tym NKT 39,17g, Węglowodany 267,45g w tym cukry 24,92g, Bł.pokar.20,09g, Sód 736,76mg		
Poniedziałek 30.03.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,ML,SEL), kiełbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Maślanka 200ml (MLE)	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), Gołąbek bez zawijania w sosie pomid. 170g, (GLU,MLE) ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa got. 150g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Galaretka z owocami 200ml	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(MLE),Wafle ryżowe 40g
	E 2131kcal, Białko 96,79g, Tłuszcze 71,27g w tym NKT 28,18g, Węglowodany 290,38g, w tym cukry 10,16g, Bł.pokar.24,77g, Sód 2413,52mg		

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, lubin, mięczaki. 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