

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU
21.03.- 30.03.2026r

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 21.03.2026r.	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, 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), makaron z kurczakiem i warzywami duszony w sosie jogurtowym 350g(GLU PSZ,JAJ, MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł pasta z jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE), pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)
	E 2159kcal, Białko 94,65g, Tłuszcze 40,06g w tym NKT 14,28g, Węglowodany 364,92g w tym cukru 33,4g, Bł.pokar.33,32g, Sól 5,22g		
Niedziela 22.03.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, szynka drobiowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor b/skóry 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto z dyni i marchewki 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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150(MLE)
	E 2041kcal, Białko 92,58g, Tłuszcze 39,81g w tym NKT 13,77, Węglowodany 344,43g w tym cukry 24,3g, Bł.pokar.37,12g, Sól 7,85g		
Poniedziałek 23.03.2026r	Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ,JAJ,MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser twarogowy 30g(MLE), pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy b/cukru 100g	Zupa warzywna 400ml(GLU,MLE,SEL), schab faszerowany z pieca konw. 100g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) buraczki got z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł pasta z kurczaka 60g(GLU PSZ,MLE), pomidor b/sóry 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy150g(MLE) Wafle ryżowe 30g
	E 2160kcal, Białko 97,09g, Tłuszcze 50,06g w tym NKT 18,88g, Węglowodany 341,01g w tym cukry 36,45g, Bł.pokar.27,53g, Sól 6,75g		
Wtorek 24.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł ser biały 50g(MLE), miód 25g, pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 120g	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, pasta z ryby got. 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g
	E 2328kcal, Białko 82,34g, Tłuszcze 51,79g w tym NKT 22,29g, Węglowodany 397,11g w tym cukry 37,78g, Bł.pokar.32,78g, Sól 5,07g		
Środa 25.03.2026r	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł polędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), pomidor b/skóry 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got. 150g	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko duszone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł dżem niskosłodzony 50g, pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)
	E 2077kcal, Białko 82,13g, Tłuszcze 79,33 w tym NKT 16,03g, Węglowodany 335,02g w tym cukry 54,33g, Bł.pokar.31,17g, Sól 5,9g		

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

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 26.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł sałatka brokułowa b/żółtek z sosem jogurtowym 120g(JAJ,MLE), szynka drobiowa 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 180g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł ser twarogowy z zieleciną 70g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
	2079kcal, Białko 86,66g, Tłuszcze 49,46g w tym NKT 18,83g, Węglowodany 335,5g w tym cukry 56,54g, Bł.pokar.23,98g, Sól 5,86g		
Piątek 27.03.2026r	Zupa ml. pł.kukurydziana 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł, omlet z białek z warzywami 120g(JAJ,MLE), pomidor b/skóry 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 ryby z pieca konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) sos cytrynowy 70g(MLE,GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł dżem 50g, pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g
	E 2018kcal, Białko 74,15g, Tłuszcze 39,24g w tym NKT 14,11g, Węglowodany 382,98g w tym 42,04g, Bł.pokar.24,45g, Sól 5,73g		
Sobota 28.03.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml(MLE) II Jabłko got.130g	Krem z cukinii i marchwi 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony w sosie własnym 170g(GLU,MLE) kasza jęczmienna got. 200g(GLU PSZ), buraczki got.150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł pasta z kurczaka 50g(GLU,MLE) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g
	E 2076kcal, Białko 93,76g, Tłuszcze 54,01g w tym NKT 14,88g, Węglowodany323,81g w tym 37,64g, Bł.pokar.40,38g, Sól 4,9g		
Niedziela 29.03.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł, kurczak z warzywami w galarecie 100g, pomidor b/skóry 50g, kakao 16%(MLE) II Sok pomidorowy 200ml	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 got. 200g(MLE), marchewka z groszkiem got.150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł białka jaja faszzerowane twarożkiem i zieloną pietruszką 80(JAJ,MLE), pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2090kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 52,76g, NKT 20,87g, Węglowodany 321,43g, Sacharoza 46,76g, Bł.pokar.32,47g, Sól 4,79g		
Poniedziałek 30.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(MLE,PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka jarzynowa z białkami jaj na jogurcie 130g(JAJ,ML,SEL), kielbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owocami b/c 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania got.100g, sos pomidorowy(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony b/skóry 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)
	E 1974kcal, Białko 80,79g, Tłuszcze 54,62g w tym NKT 18,66g, Węglowodany 312,65g w tym cukry 27,89g, Bł.pokar.48,49g, Sól 9,45g		

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 Rozporządzeniem1169/2011 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 Żywności.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska