

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ
KOBIECY W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI
21.03.- 30.03.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 21.03.2026r.	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)
	E 2261kcal, Białko 87,22g, Tłuszcze 73,73g w tym NKT 29,91g, Węglowodany 329,32g w tym cukry 32,24g, Bł.pokar.41,93g, Sól 4,37g		
Niedziela 22.03.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 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	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno- żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150(MLE)
	E 2231kcal, Białko 96,32g, Tłuszcze 73,89g w tym NKT 35,78g, Węglowodany 290,62g w tym cukry 29,43g, Bł.pokar.39,477g, Sól 5,43g		
Poniedziałek 23.03.2026r	Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ,JAJ,MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno- żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy150g(MLE)
	E 2254kcal, Białko 90,24g, Tłuszcze 79,28g w tym NKT 39,91g, Węglowodany 306,42g w tym cukry 49,02g, Bł.pokar.35,32g, Sól 6,63g		
Wtorek 24.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno- żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 2407kcal, Białko 81,71g, Tłuszcze 77,07g w tym NKT 41,72g, Węglowodany 355,38g w tym cukry 28,29g, Bł.pokar.23,19g, Sól 3,61g		
Środa 25.03.2026r	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno- żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)
	E 2210kcal, Białko 81,37g, Tłuszcze 67,97g w tym NKT 35,45g, Węglowodany 322,93g, w tym cukry 47,42g, Bł.pokar.25,97g, Sól 5,29g		

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, 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 Żywności.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ KOBIEТЫ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 26.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 180g(GLU PSZ,IAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Pomarańcza 100g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
	E 2379kcal, Białko 91,7g, Tłuszcze 78,78g w tym NKT 31,28g, Węglowodany 339,07g w tym cukry 47,08g, Bł.pokar.24,98g, Sól 4,19g		
Piątek 27.03.2026r	Zupa ml. pł.kukurydziana 300ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), 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,IAJ,GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), surówka Colesław 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Banan 120g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g
	E 2434kcal, Białko 86,42g, Tłuszcze 83,51g w tym NKT 33,92g, Węglowodany 356,91g w tym cukry 48,87g, Bł.pokar.26,54g, Sól 4,6g		
Sobota 28.03.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,IAJ,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 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,IAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g
	E 2244kcal, Białko 91,58g, Tłuszcze 73,83g w tym NKT 26,56g, Węglowodany 318,7g w tym cukry 25,6g, Bł.pokar.32,72g, Sól 4,52g		
Niedziela 29.03.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16%(MLE) II Mandarynka 80g	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,IAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100G (GLU,IAJ), sos 70g(GLU,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Jogurt nat..100g(MLE)	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2262kcal, Białko 103,53g, Tłuszcze 78,96g w tym NKT 39,53g, Węglowodany 296,49g w tym cukry 36,82g, Bł.pokar.30,17g, Sól 2,92g		
Poniedziałek 30.03.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,MLE,SEL), polędwica drobiowa 30g(GOR,SOJ,IAJ,SEL,MLE) sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owocami 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), bigos z kielbasą i mięsem, duszony 200g, ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mus owocowy 100g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)
	E 2261kcal, Białko 89,89g, Tłuszcze 77,35g w tym NKT 23,97g, Węglowodany 322,16g w tym cukry 27,81g, Bł.pokar.43,92g, Sól 10,22g		

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, miodczaki. 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 Żywności.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska