

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY  
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  
31.03. - 09.04.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 31.03.2026r	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ser żółty 20g(MLE), humus z suszonymi pomidorami 60g (SOJ), ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jogurt nat.100g(MLE)</b>	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, surówka wielowarzywna z jogurtem nat.150g(ML) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Banan 100g</b>	Pieczyczo razowe 120g(P SZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny: Serek wiejski nat .100g(MLE)</b>
	E 2306kcal, Białko 1115,39g, Tłuszcze 79,44g w tym NKT 21g, Węglowodany 294,42g w tym cukry 32,81g, Bł.pokar.33,97g, Sól 1,95g		
Środa 01.04.2026r	Pieczyczo razowe 120g( GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), kielbasa parzona 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) musztarda 30g(GOR), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Płatki owsiane mleku 150g</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowym 300g (GLU PSZ,JAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Jabłko 1szt</b>	Pieczyczo razowe 120g(P SZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny: Jogurt nat. 150ml(MLE)</b>
	E 1997kcal, Białko 60,84g, Tłuszcze 84,16g w tym NKT 23,42g, Węglowodany 243,89g w tym cukry 27,65g, Bł.pokar.33g, Sól 6,5g		
Czwartek 02.04.2026r	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), ogórek zie.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Maślanka 200ml(MLE)</b>	Zupa pomidorowa z makaronem durum 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Mandarynka 1szt.</b>	Pieczyczo razowe 120g(P SZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Budyń z mussem owocowym b/c 150g(MLE)</b>
	E 1861kcal, Białko 76,87g, Tłuszcze 56,19g w tym NKT 16g, Węglowodany 264g w tym cukry 33g, Bł.pokar.23g, Sól 3g		
Piątek 03.04.2026r	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), jaja w sosie jogurtowo koperkowym 1,5szt (JAJ,MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Kefir 150ml(MLE)</b>	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Jabłko 120g</b>	Pieczyczo razowe 120g(P SZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kisiel z owocami b/c 200g</b>
	E 1969kcal, Białko 84,75g, Tłuszcze 65,63g w tym NKT 23,51g, Węglowodany 269g w tym cukry 22g, Bł.pokar.19g, Sól 3g		
Sobota 04.04.2026r	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Maślanka 200ml(MLE)</b>	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Serek homogenizowany 100g(MLE)</b>	Pieczyczo razowe 120g(P SZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), połędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m  <b>Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g</b>
	E .2071kcal, Białko 101g, Tłuszcze 60g w tym NKT 24g, Węglowodany 287g w tym cukry 24g, Bł.pokar.22g, Sól 6g		

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:  
mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie

# JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
<b>Wielkanoc</b> 05.04.2026r	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kielbasa biała 50g(GLU,SOJ,GOR,SEL,MLE), musztarda 30g(GOR), jajko faszerowane 60g(JAJ,MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Babka b/cukru 40g(GLU,JAJ)</b>	Barszcz biały z makaronem 400ml(GLU,SEL,JAJ,MLE), szynka duszona w sosie chrzanowo – koperkowym 170g(GLU, MLE), kluski śląskie 150(GLU,JAJ), buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczyno razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno- żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 100g(JAJ,MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), papryka 60g herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt nat.150g(MLE)</b>
	E 2001kcal, Białko 98,7g, Tłuszcze 75,53g w tym NKT 22,03g, Węglowodany 263,66g w tym cukry 41,69g, Bł.pokar.35,04g, Sól 5,09g		
<b>Poniedziałek</b> <b>Wielkanocny</b> 06.04.2026r	Pieczyno razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet zapiekany 60g(GLU,JAJ), jajko faszerowane 60g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Pomarańcza 150g</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ, JAJ,SEL), galantyna z kurczaka z pieca konw.100g(GLU,JAJ), sos 70g(GLU,MLE), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczyno razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g, papryka 60g herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Riso ryż na mleku b/cukru 200g((MLE)</b>
	E 2143kcal, Białko 98,24g, Tłuszcze 72,88g w tym NKT 26,61g, Węglowodany 283,78g w tym cukry 17,97g, Bł.pokar.29,3g, Sól 3,13g		
<b>Wtorek</b> 07.04.2026r	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ) twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Budyń b/c 200g(MLE)</b>	Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczków 150g kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Jabłko 150g</b>	Pieczyno razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kielbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt nat. 150g(MLE)</b> <b>Wafle ryżowe 40g</b>
	E 2060kcal, Białko 81,57g, Tłuszcze 64g w tym NKT 18g, Węglowodany 296g w tym cukry 28g, Bł.pokar.11g, Sól 3g		
<b>Środa</b> 08.04.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa 250ml (1,7)  <b>II Banan 100g</b>	Zupa z soczewicy 400ml(GLU PSZ, SOJ,MLE,SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Serek homogenizowany 120g(MLE)</b>	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b> <b>Pieczyno chrupkie żytnie 20g</b>
	E 1996kcal, Białko 86,56g, Tłuszcze 51,12g w tym NKT 14,06g, Węglowodany 308,31g w tym cukry 45,99g, Sól 3,14g, Bł.pokar. 22,91g		
<b>Czwartek</b> 09.04.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), sałatka jarzynowa 100g(JAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR,), sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Deser - galaretka z kefirem 150g(MLE)</b>	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 180g(MLE) surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Mus owocowy b/c 150g</b>	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), szynka got. 50g, szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt nat.150g(MLE)</b>
	E 2109kcal, Białko 91,70g, Tłuszcze 63,07g w tym NKT 17,76g, Węglowodany 304,22g w tym cukry 10,85g, Sól 3,25g, Bł.pokar. 23,26g		

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, lubin, 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:  
mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie