

**JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ  
DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI  
31.03. - 09.04.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 31.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Banan 150g</b>	Zupa jarzynowa 400mlGLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 150g kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Mus warzywny 100g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)</b>
	E 2480kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 75,55g w tym NKT 21,24g, Węglowodany 363,01g w tym cukry 51,07g, Bł.pokar.42,68g, Sól 2,6g		
Środa 01.04.2026r	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE, GLU PSZ, JAJ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), parówka drobiowa 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) ketchup 30g(GOR), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jabłko got. 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 250ml  <b>Sok pomidorowy 200ml</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82% tł. 15g(MLE), pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)</b>
	E 2193kcal, Białko 65,74g, Tłuszcze 86,16g w tym NKT 24,50g, Węglowodany 289,53g w tym cukry 36,74g, Bł.pokar.30,g1, Sól 2,81g		
Czwartek 02.04.2026r	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE, GLU PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR, GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Mus owocowy 100g</b>	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Sok warzywny 200ml</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82% tł. 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka na jogurcie 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)</b>
	E 2291kcal, Białko 93g, Tłuszcze 74g w tym NKT 20g, Węglowodany 329g w tym cukry 34g, Bł.pokar.33g, Sól 4g		
Piątek 03.04.2026r	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE, GLU PSZ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), jaja w sosie jogurtowo koperkowym 1,5szt (JAJ,MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Sok wielowarzywny 200ml</b>	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE, ), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE) bukiet warzyw 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  Jabłko got. 1szt	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kisiel z owocami 200g</b>
	E 2144kcal, Białko 83g, Tłuszcze 69g w tym NKT 31g, Węglowodany 329g w tym cukry 27g, Bł.pokar.39g, Sól 5g		
Sobota 04.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Ciasto z marchewki b/c 70g(GLU PSZ, JAJ)</b>	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem bez skóry 300g, kalafior got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Banan 150g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82% tł. 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 2337kcal, Białko 96,57g, Tłuszcze 66g w tym NKT 31g, Węglowodany 357g w tym cukry 41g, Bł.pokar.39g, Sól 8g		

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, męczaki. 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 ŁATWOSTRAWNEJ  
DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wielkanoc 05.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kielbasa biała 50g(GLU,SOJ,GOR,SEL,MLE), jajko faszerowane 60g(JAJ,MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Babka 40g(GLU,JAJ)</b>	Barszcz biały z makaronem 400ml(GLU,SEL,JAJ,MLE), szynka duszona w sosie jogurtowym – koperkowym 170g(GLU, MLE), kluski śląskie 150(GLU,JAJ), buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Jabłko 150g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 100g(JAJ,MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), pomidor 60g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)</b>
	E 2136kcal, Białko 87,02g, Tłuszcze 62,11g w tym NKT 22,31g, Węglowodany 316,51g w tym cukry 36,2g, Bł.pokar.21,67g, Sól 6,72g		
Poniedziałek Wielkanocny 06.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet zapiekany 60g(GLU,JAJ), jajko fasz.zielieniną 60g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) <b>II Mus owocowy 150g</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU,SEL,JAJ,MLE), 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  <b>Kefir 200ml</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g pomidor 60g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(MLE)</b>
	E 2252kcal, Białko 99,78g, Tłuszcze 70g24 w tym NKT 27,11g, Węglowodany 320,55g w tym cukry 20,71g, Bł.pokar.37,44g, Sól 5,78g		
Wtorek 07.04.2026r	Zupa ml.budyniowa 350ml(1,7), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ) twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jabłko got. 150g</b>	Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE) buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Sok warzywny 200ml</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), kielbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(ML) Wafle ryżowe 40g</b>
	E 2243kcal, Białko 86g, Tłuszcze 72g w tym NKT 29g, Węglowodany 327g w tym cukry 29g, Bł.pokar.23g, Sól 5g		
Środa 08.04.2026	Zupa ml. z pł.owsianymi 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Banan 150g</b>	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Kefir 100ml(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Mus owocowy 100g</b>
	E 2469kcal, Białko 114g, Tłuszcze 69g w tym NKT 38g, Węglowodany 362g w tym cukry 38g, Sól 4g, Bł.pokar. 38g		
Czwartek 09.04.2026	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 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 z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeliki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Jabłko got 120g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), szynka got. 50g , pomidor 50g herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)</b>
	E 2330kcal, Białko 98g, Tłuszcze 74g w tym NKT 29g, Węglowodany 338g w tym cukry 37g, Sól 7g, Bł.pokar. 41g		

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, męczaki. 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