

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ BEZMLECZNEJ

31.03 -09.04.2026

DZIAŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 31.03.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, ser żółty Go Vege 40g, ogórek kiszony 50g, herbata 250ml II Banan 150g	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,SEL), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt wegański owocowy 100g
E 1896 kcal, Białko 70,2g, Tłuszcze 53,59g w tym NKT 20,58g, Węglowodany 297,39g w tym cukry 43,68g, Bł.pokar.32,03g, Sód 3498,26mg			
Środa 01.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, parówka drobiowa 80g(GLU PSZE,GOR, SEL) ketchup 30g(GOR), pomidor 50g, herbata 250ml II Jabłko got. 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem 300g (GLU PSZ), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt wegański nat. 150ml
E 2101kcal, Białko 69,64g, Tłuszcze 66,88g w tym NKT 13,9g, Węglowodany 322,98g w tym cukry 34,83g, Bł.pokar.41,77g, Sód 2397,91mg			
Czwartek 02.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, szynka wiejska 50g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL), pomidor 50g, herbata 250ml II Mus owocowy 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,IAJ,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki z koperkiem 200g, sos 70g(GLU PSZ) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, sałatka z ryżu i kurczaka 150g, sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń bezmleczny z musem owocowym 150g
E 1983kcal, Białko 78,69g, Tłuszcze 52,57g w tym NKT 11,74g, Węglowodany 311,89g w tym cukry 29,22g, Bł.pokar.27,62g, Sód 1928,98mg			
Piątek 03.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, jaja got. z sosem koperkowym 1,5szt (IAJ) pomidor 50g herbata 250ml II Mus owocowy 100g	Krupnik 400ml(GLU PSZ), ziemniaki puree z koperkiem 200g, ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ) bukiet warzyw 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, pasta warzywna z koperkiem 70g pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
E 2057kcal, Białko 75,49g, Tłuszcze 56,88g w tym NKT 10,8g, Węglowodany 342,31g w tym cukry 20,95g, Bł.pokar.39,3g, Sód 1737,33mg			
Sobota 04.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, dżem niskosłodzony 30g, ser żółty Go Vege 30g, pomidor 100g, herbata 250ml II Ciasto z marchewki 70g(GLU PSZ,IAJ)	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ) kasza jaglana z pieczonym udkiem bez skóry 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, połędwica z indyka 50g(SOJ,GLU,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wielozłazniste 20g
E 1916kcal, Białko 78,84g, Tłuszcze 46,74g w tym NKT 15,61g, Węglowodany 311,23g w tym cukry 24g, Bł.pokar.33,27g, Sód 3316,1mg			

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, tulin, 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 Żywności.

Zatwierdza:
mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ BEZMLECZNEJ

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wielkanoc 05.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, kielbasa biała 50g(GLU,SOJ,GOR,SEL), jajko faszerowane 60g(JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml II Babka 40g(GLU,JAJ)	Barszcz biały z makaronem 400ml(GLU,SEL,JAJ), szynka duszona w sosie koperkowym 170g(GLU), kluski śląskie 150(GLU,JAJ), buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, sałatka jarzynowa na jogurcie wege 100g(JAJ), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), pomidor 60g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.wegański 150g
	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 przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, pasztet zapiekany 60g(GLU,JAJ), jajko fasz.zielieniną 60g(JAJ), pomidor 80g, herbata 250ml II Mus owocowy 150g	Rosół z makaronem 400ml(GLU,SEL,JAJ), galantyna z kurczaka z pieca konw.100g(GLU,JAJ), sos 70g(GLU), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, kurczak w galarecie 100g pomidor 60g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na wodzie z jabłkiem200g
	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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo żytnio-pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, pasta z jaj 70g (JAJ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml II Jabłko got 150g	Zupa ogórkowa 400ml (GLU PSZ,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw. 100g(GLU PSZ,JAJ) ziemniaki puree 200g, sos 70g(GLU PSZ) surówka z buraczków 150g kompot owocowy 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo żytnio-pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45%tł 15g, szynka 50g (GLU PSZ,JAJ,SOJ,GOR) pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml Biszkopty 40g(GLU PSZ,JAJ)
	E .2178kcal, Białko 93g, Tłuszcze 58g w tym NKT 17g, Węglowodany 331g, w tym cukry 26g, Bł.pokar.39g, Sól 5g		
Środa 08.04.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, ser żółty go vege 30g, dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g herbata 250ml II Banan 150g	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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g , pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E.2042kcal, Białko 72,86g, Tłuszcze 52,64g, NKT 17,17g, Węglowodany 332,7g, w tym cukry 43,53g, Sól 4,05g, Bł.pokar. 32,51g		
Czwartek 09.04.2026	Peczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, sałatka jarzynowa z oliwą z oliwek 100g(JAJ,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR), sałata 30g herbata 250ml II Deser -galaretka z jogurtem vege 150g	Zupa krem z białych warzyw z grzankami 400ml(GLU PSZ,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45%tł 15g, szynka got. 50g , pomidor 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt vege 150g
	E 2003kcal, Białko 65,26g, Tłuszcze 59,64g w tym NKT 11,69g, Węglowodany 320,37g w tym cukry 22,36g, Bł.pokar. 35,26g, Sól 6,55g		

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 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