

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI

31.03. - 09.04.2026r

DZIAŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 31.03.2026r	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), ser żółty 20g(MLE), humus z suszonymi pomidorami 60g (SOJ), ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jogurt nat.100g(MLE)	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 Banan 100g	Pieczyczo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł.15g(MLE), szynka delikatowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Sok pomidorowy 200ml Piecyczo chrupkie żyt.30g(GLU ŻYT)
	E 2081kcal, Białko 91,38g, Tłuszcze 71,63g w tym NKT 28,44g, Węglowodany 284,38g w tym cukry 24,05g, Bł.pokar.35,33g, Sód 3917,82mg		
Środa 01.04.2026r	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł 15g(MLE), kielbasa parzona 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) musztarda 30g(GOR), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Płatki owsiane na mleku 150g(MLE)	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 Jabłko 1szt	Pieczyczo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski 100ml(MLE)
	E 2082kcal, Białko 93,69g, Tłuszcze 72,19g w tym NKT 29,2g, Węglowodany 278,54g w tym cukry 17,44g, Bł.pokar.24,85g, Sód 2971,13mg		
Czwartek 02.04.2026r	Pieczyczo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 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) II Sok wielowarzywny 200ml wałe ryżowe 30g	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(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml Mandarynka 1szt.	Pieczyczo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z mussem owocowym b/c 150g(MLE)
	E 2068kcal, Białko 87,21g, Tłuszcze 63,62g w tym NKT 26,42g, Węglowodany 294,39g w tym cukry 37,33g, Bł.pokar.22,07g, Sód 2448,53mg		
Piątek 03.04.2026r	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), jaja w sosie jogurtowo koperkowym 1,5szt (JAJ,MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Kefir 150ml(MLE)	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 Jabłko 120g	Pieczyczo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami b/c 200g Chrupki 30g
	E 2080kcal, Białko 84,16g, Tłuszcze 68,88g w tym NKT 31,19g, Węglowodany 309,69g w tym cukry 11,41g, Bł.pokar.23,38g, Sód 658,69mg		
Sobota 04.04.2026r	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE) II Maślanka 200ml(MLE)	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Serek homogenizowany 100g(MLE)	Pieczyczo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), poledwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g(GLU)
	E 2176kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 68,17g w tym NKT 34,41g, Węglowodany 298,85g w tym cukry 12,91g, Bł.pokar.22,12g, Sód 2424,46mg		

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 Żywności

Zatwierdza:
mgr Dominika Kabacińska
Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIEŃ W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wielkanoc 05.04.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 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) II Babka b/cukru 40g(GLU,JAJ)	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	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), sałatka jarzynowa 100g(JAJ,MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), papryka 60g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
	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		
Poniedziałek Wielkanocny 06.04.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasztecik zapiekany 60g(GLU,JAJ), jajko faszerowane 60g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Pomarańcza 150g	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	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(P SZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g, papryka 60g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku b/cukru 200g((MLE)
	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		
Wtorek 7.04.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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) II Maślanka 150g(MLE) Jabłko 150g	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 Kiwi 70g	Pieczywo razowe 120g(P SZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), kielbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE) Wafle ryżowe 40g
	E 2188kcal, Białko 97,52g, Tłuszcze 75,62g w tym NKT 29,97g, Węglowodany 289,15g w tym cukry 12,23g, Bł.pokar.16,91g, Sól 1767,94mg		
Środa 8.04.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa 250ml (1,7) II Banan 120g	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 Pomarańcza 150g	Pieczywo razowe 110g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2154kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 72,82g w tym NKT 29,78g, Węglowodany 282,15g w tym cukry 32,02g, Bł.pokar. 23,72g, Sól 848,06mg		
Czwartek 9.04.2026	Pieczywo razowe 110g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), sałatka jarzynowa 120g(JAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR,), sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Deser - galaretka z kefirem 150g(MLE)	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 Jabłko 140g Kefir 150g	Pieczywo razowe 110g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), szynka got. 60g, ogórek 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
	E 2244kcal, Białko 99,17g, Tłuszcze 84,81g w tym NKT 30,55g, Węglowodany 288,06g w tym cukry 18,34g, Bł.pokar. 33,71g, Sól 2051,4mg		

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, łubin, mączczaki. 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 Żywnienia.

Zatwierdza:
mgr Dominika Kabacińska
Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie