

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW
31.03. - 09.04.2026

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 31.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, ser twarogowy z kopierkiem 50g(MLE), pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 2146kcal, Białko 116,42g, Tłuszcze 48,35g w tym NKT 17,18g, Węglowodany 325,36g w tym cukry 53,2g, Bł.pokar.31,73g, Sól 5,48g		
Środa 01.04.2026r	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE,GLU PSZ,JAJ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z kurczaka 80g(MLE) pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got. 150g	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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	E 1858kcal, Białko 70,1g, Tłuszcze 48,48g w tym NKT 13,72g, Węglowodany 300,07g w tym cukry 29,53g, Bł.pokar.32,18g, Sól 4,4,3g		
Czwartek 02.04.2026r	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor b/s 100g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pulpety drobiowe got. 100g(GLU,MLE,JAJ), ziemniaki z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka z ryżu i kurczaka na jogurcie 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)
	E .2246kcal, Białko 96g, Tłuszcze 57g w tym NKT 16g, Węglowodany 350g w tym cukry 30g, Bł.pokar.29g, Sól 5g		
Piątek 03.04.2026r	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g,, pasta z białek z koperkiem 70g (JAJ) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy 100g	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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, twarożek 70g,(MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 2036kcal, Białko 97g, Tłuszcze 48g w tym NKT 12g, Węglowodany 334g w tym cukry 21g, Bł.pokar.31g, Sól 3g		
Sobota 04.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, dżem niskosłodzony 30g, ser twarogowy 30g(MLE), pomidor b/s 100g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto z marchewki b/c 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem bez skóry 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45% tł.15g, polędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E .2089kcal, Białko 88g, Tłuszcze 48g w tym NKT 14g, Węglowodany 341g, w tym cukry 27g, Bł.pokar.33g, 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 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 Żywności.

Zatwierdza:
mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

DZIAŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wielkanoc 05.04.2026r	pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, szynka drobiowa 30g (GLU,SOJ,GOR,SEL,MLE), pasta z białek z koperkiem 50g(JAJ), pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Biszkopty 40g(GLU,JAJ)	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	pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł., sałatka jarzynowa b/żółtek na jogurcie 100g(JAJ,MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
	E 1936kcal, Białko 84,79g, Tłuszcze 37,94g w tym NKT 13,69g, Węglowodany 323,57g w tym cukry 31,35g, Bł.pokar.20,86g, Sól 7,29g		
I Święto 06.04.2026r	pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, pasta z kurczaka 60g(MLE), białko jaja fasz.zielieniną 60g(JAJ,MLE), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy 150g	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	pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, kurczak w galarecie 100g pomidor 60g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(MLE)
	E 2002kcal, Białko 103,19g, Tłuszcze 56,01g w tym NKT 21,76g, Węglowodany 286,51g w tym cukry 20,36g, Bł.pokar.33,29g, Sól 4,47g		
Wtorek 10.03.2026r	Zupa ml.budyniowa 350ml(1,7), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł.15g, szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ) twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor b/s 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko got. 150g	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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł.15g, kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) Wafle ryżowe 40g
	E .2178kcal, Białko 93g, Tłuszcze 58g w tym NKT 17g, Węglowodany 331g w tym cukry 26g, Bł.pokar.39g, Sól 5g		
Środa 11.03.2026	Zupa ml. z pł.owsianymi 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, twarożek 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie jogurtowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E.2251kcal, Białko 90g, Tłuszcze 56g w tym NKT 25g, Węglowodany 359g w tym cukry 44g, Sól 3g, Bł.pokar. 34g		
Czwartek 12.03.2026	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł., sałatka jarzynowa bez żółtek na jogurcie 100g(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 z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpiciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margarina miękka 45% tł, szynka got. 50g , pomidor 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 1961kcal, Białko 81g, Tłuszcze 57g w tym NKT 15g, Węglowodany 298g w tym cukry 32g, Sól 8g, Bł.pokar. 36g		

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 Żywności.

Zatwierdza:
mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie