

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ
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 razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 Banan 150g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), kotlet schabowy smażony 100g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 70g(MLE,GLU PSZ), surówka wielowarzywna z jogurtem nat.150g(ML) kompot z owoców mrożonych 250ml Grejprut 140g	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 2480kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 75,55gw 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 razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), kiełbasa parzona 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) musztarda 30g(GOR), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko 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 Mandarynka 1szt	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82%tł 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	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. płowsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 Mandarynka 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 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 Kiwi 1szt.	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82%tł 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z mussem owocowym 150g(MLE)
	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 razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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) II Gruszka 1szt	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Jabłko 150g	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	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 razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto z marchewki 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Banan 130g	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	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

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, lubin, 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 Żywnienia u dietetyka mg Dominiki Kabacińskiej.

Zatwierdza:
mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wielkanoc 05.04.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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) II Babka 40g(GLU,JAJ)	Żurek 400ml(GLU,SEL,MLE), szynka duszona w sosie chrzanowo – koperkowym 170g(GLU, MLE), kluski śląskie 150(GLU,JAJ), buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml Mus owocowy 100g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 100g(JAJ,MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), papryka 60g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
	E 2289kcal, Białko 98,03g, Tłuszcze 75,09g w tym NKT26,36g, Węglowodany 305,62g w tym cukry 62,94g, Bł.pokar.24,72g, Sól 6,55g		
Poniedziałek Wielkanocny 06.04.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-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) 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 przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g, papryka 60g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g((MLE)
	E 2223kcal, Białko 96,07g, Tłuszcze 74,99g w tym NKT 27,25g, Węglowodany 304,06g w tym cukry 20,13g, Bł.pokar.34,22g, Sól 4,42g		
Wtorek 07.04.2026r	Zupa ml.budyniowa 350ml(1,7), Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-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) II 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 80g	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), kielbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(ML) Wafle ryżowe 40g
	E 2243kcal, Białko 86g, Tłuszcze 72g w tym NKT 29g, Węglowodany 327g w tym cukry 29g, Bł.pokar.23g, Sól 5g		
Środa 11.03.2026	Zupa ml. z owsianki 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Banan 150g	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 250ml Serek homogenizowany 150g(MLE)	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E 2469kcal, Białko 114g, Tłuszcze 69g w tym NKT 38g, Węglowodany 362g w tym cukry 38g, Sól 4g, Bł.pokar. 38g		
Czwartek 12.03.2026	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,JAJ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) sałatka jarzynowa 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), pulpeciki drobiowe w sosie pomid.got. 170g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 180g(MLE) fasolka szparagowa got.150g, kompot owocowy 250ml Jabłko 140g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
	E 2133kcal, Białko 95,02g, Tłuszcze 62,51g w tym NKT 31,50g, Węglowodany 312,07g w tym cukry 25,45g, Bł.pokar. 32,61g, Sól 4,50g,		

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 u dietetyka mg Dominiki Kabacińskiej.

Zatwierdza:

mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie