

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY BOGATOBIAŁKOWA**  
**10.04.- 19.04.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 13.03.2026	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Galaretką z owoc. 150g</b>	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 300g(GLU PSZ,JAJ), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Ser twarogowy 150g(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Sok pomidorowy 150g</b>
	E 2284kcal, Białko 108,98g, Tłuszcze 59,64g w tym NKT 24,93g, Węglowodany 339,85g w tym cukry 47,88g, Bł.pokar.26,06g, Sód 2071mg		
Sobota 14.03.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Ciasto dietetyczne 40g(GLU PSZ,JAJ)</b>	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Budyń waniliowy 200ml(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)</b>
	E 2195kcal, Białko 107,83g w tym Tłuszcze 58,94g, NKT 22,36g, Węglowodany 323,26g w tym cukey 42,07g, Bł.pokar.28,55g, Sód 2401,6mg		
Niedziela 15.03.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), parówka drobiowa 70g(GLU PSZ,SOJ,GOR), ketchup 30g pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko duszone 120g sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Serek wiejski z wsadem owocowym 150g(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,( OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem 20g, pomidor b/s 50g herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 200g(MLE), wafle ryżowe 20g</b>
	E 2300kcal, Białko 101,33g, Tłuszcze 69,63g w tym NKT 19,8g, Węglowodany 329,69g w tym cukry 22,85g, Bł.pokar.26,84g, Sód 3625,18mg		
Poniedziałek 16.03.2026	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(GLU PSZ,JAJ,RYB) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Mus owocowy 10g</b>	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) buraczki z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Kasza gryczana z twarogiem i jabłkiem 150g(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>II Jogurt nat. 150g(MLE)</b>
	E 2324kcal, Białko 92,18g, Tłuszcze 75,44g w tym NKT 26,57g, Węglowodany 329,41g w tym cukry 23,95g, Bł.pokar.24,57g, Sód 2558,08mg		
Wtorek 17.03.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) wędlna drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,JAJ)</b>	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 100g, ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot owoców mrożonych 250ml  <b>Maślanka 250ml(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g,(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy 150g</b>
	E 2242kcal, Białko 107,6g, Tłuszcze 58,16g w tym NKT 23,65g, Węglowodany 330,84g w tym cukry 25,2g, Bł.pokar.24,87g, Sód 2902,36mg		

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, 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 Żywnienia.

Zatwierdza:  
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

# JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY BOGATOBIAŁKOWA

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 18.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) kurczak w galarecie z warzywami 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Kiwi z biszkoptymi - mus 70g(GLU PSZ, MLE)</b>	Zupa warzywna 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), jajko sadzone na parze 120g(JAJ) ziemniaki puree 200g(MLE), sałata z jogurtem 150g(MLE) kompot owoców mrożonych 250ml  <b>Kefir 200g(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztecik drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Deser galaretka z kefirem i owocami 200g(MLE)</b>
	E 2168kcal, Białko 100,36g, Tłuszcze 60,97g w tym NKT 20,59g, Węglowodany 316g w tym cukry 37,4g, Bł.pokar.29,93, Sód 2210,35mg		
Czwartek 19.03.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jabłko got. 150g</b>	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpet z mięsa mieszanego z pieca konwek. 100g(GLU PSZ,JAJ), sos koperkowy 70g (GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) buraczki z jabłkiem got. 150g, kompot owoców mrożonych 250ml  <b>Maślanka 150ml(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny II jogurt nat. 150g(MLE)</b>
	E 2213kcal, Białko 96,85g, Tłuszcze 63,84g w tym NKT 28,22g, Węglowodany 326,61g w tym cukry 48,39g, Bł.pokar.32,93g, Sód 3190,5mg		
Piątek 20.03.2026	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) jajecznicza z koperkiem na parze 120g (JAJ), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Sok pomidorowy 200g</b>	Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ), ryba got. w sosie greckim 250g(GLU PSZ,RYB,SEL) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Serek twarogowy homog. 150g(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), Twarożek z ziołami 70g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Mus owocowy 150g</b>
	E 2320kcal, Białko 112,22g, Tłuszcze 63,23g w tym NKT 20,77g, Węglowodany 344,21g w tym cukry 47,76g, Bł.pokar.35,35g, Sód 3175,91mg		
Sobota 21.03.2026r.	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Kisiel z jabłkiem 200ml</b>	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(GLU PSZ,JAJ) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Budyń b/cukru 200ml(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny: Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)</b>
	E 2304kcal, Białko 102,92g, Tłuszcze 70,51g w tym NKT 22,71g Węglowodany 333,64g w tym cukry 45,26g, Bł.pokar.34,9g, Sód 2210,85mg		
Niedziela 22.03.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie kop. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Serek wiejski z owocami 150g(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kefir 150(MLE)</b>
	E 2363kcal, Białko 110,29g, Tłuszcze 67,48g w tym NKT 24,8g, Węglowodany 342,91g w tym cukry 36,92g, Bł.pokar.34,77g, Sód 3220,34mg		

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, 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 Żywnienia.

Zatwierdza:  
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska