

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
20.04.- 29.04.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 20.00.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser żółty 30g(MLE), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Budyń b/cukru 200ml(MLE)	Kapuśniak 400ml(SEL), schab faszerowany z pieca konw. 100g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Grejpfrut 140g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
E 2088kcal, Białko 89,33g, Tłuszcze 71,47g w tym NKT 27,25g, Węglowodany 282,88g w tym cukry 25,51g, Bł.pokar.23,31g, Sód 2211mg			
Wtorek 21.04.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Maślanka 200ml(MLE)	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Pomarańcza 150g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) , masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got. 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g
E 1995kcal, Białko 87,29g, Tłuszcze 55,22g w tym NKT 21,09g, Węglowodany 298,12g w tym cukry 16,26g, Bł.pokar.22,27g, Sód 1014,31mg			
Środa 22.04.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), połędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), sałatka szwedzka 100g(GOR , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Kefir 150g(MLE)	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko pieczone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Jabłko 150g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)
E 1981kcal, Białko 89,28g, Tłuszcze 60,49g w tym NKT 24,42g, Węglowodany 274,15g w tym 22,12g, Bł.pokar.21,5g, Sód 2007,57mg			
Czwartek 23.04.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 30g(SEL,GOR,SOJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jogurt nat. 150g(MLE)	Zupa fasolowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ,MLE), kopytka 180g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Deser kefir z galaretką 150g(MLE)	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
1991kcal, Białko 91,82g, Tłuszcze 57,76g w tym NKT 15,76g, Węglowodany 292,77g w tym cukry 38,38g, Bł.pokar.23,49g, Sód 1733,88mg			
Piątek 24.04.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), Jajecznicza z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Ciasto marchewkowe b/cukru 40g (GLU,JAJ)	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpety rybne w panierce kuskus z pieca konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), surówka Colesław 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Serek homog.nat.100g(MLE)	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ser żółty 20g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 150g
E 2053kcal, Białko 80,15g, Tłuszcze 67,41g w tym NKT 25,76g, Węglowodany 299,53g, w tym cukry 29,11g, Bł.pokar.22,12g, Sód 1225,81mg			

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:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 25.04.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL, GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), ogórek konserwowy 50g, kakao 16% 250ml(MLE) II Kiwi 80g	Krem z ciecierzycy 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE) kasza gryczana 200g, kapusta czerwona gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Budyń 150g(MLE)	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g
	E 1986kcal, Białko 88,94g, Tłuszcze 63,99g w tym NKT 15,54g, Węglowodany 273,94g w tym cukier 11,54g, Bł.pokar.14,79g, Sód 1094,99mg		
Niedziela 26.04.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g(GLU, SEL), ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Serek homogenizowany nat. 150g(MLE)	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100g (GLU PSZ, JAJ), sos 70g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mandarynka 1szt	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane szpinakiem 1,5szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2033kcal, Białko 1104,69g, Tłuszcze 62,79g, NKT 28,78g, Węglowodany 272,48g, Sacharoza 24,87g, Bł.pokar.19,22g, Sód 1528,34mg		
Poniedziałek 27.04.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,ML,SEL), kiełbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Maślanka 200ml (MLE)	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), bigos z kiełbasą i mięsem 200g, ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Galaretka z owocami 200ml	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)
	E 2126kcal, Białko 98,23g, Tłuszcze 70,97g, NKT 20,96g, Węglowodany 288,56g, Sacharoza 10,75g, Bł.pokar.26g, Sód 3325,98mg		
Wtorek 28.04.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 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 120g	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski nat .100g(MLE)
	E 2145kcal, Białko 199g, Tłuszcze 69,79g w tym NKT 19,6g, Węglowodany 26,4g w tym cukry 23,63g, Bł.pokar.37,58g, Sód 4438,02mg		
Środa 29.04.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), kiełbasa parzona 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) musztarda 30g(GOR), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Płatki owsiane mleku 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gzika z koperkiem 130g(MLE) ziemniaki got.200g masło 82%tł 10g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Jabłko 1szt	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Sok pomidorowy 200ml
	E 2188kcal, Białko 105,51, Tłuszcze 58,74g w tym NKT 21,88g, Węglowodany 317,36g w tym cukry 21,57g, Bł.pokar.22,48g, Sód 2339,72mg		

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 Żywnienia.

Zatwierdza:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska