

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ  
DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI  
20.04.- 29.04.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 20.04.2026	Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ, JAJ, MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ, GOR, JAJ, SEL, GLU PSZ) ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Mus owocowy 100g</b>	Zupa warzywna 400ml(GLU, MLE, 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  <b>Jabłko 150g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ, JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE)</b>
	E 2278kcal, Białko 92,08g, Tłuszcze 78,66g w tym NKT 40,23g, Węglowodany 311,92g w tym cukry 38,67g, Bł.pokar.26,25g, Sód 2911,31mg		
Wtorek 21.04.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Banan 150g</b>	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Kiwi 80g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasta z ryby got. 70g(RYB, MLE) sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kisiel z owocami 150g</b>
	E 2345kcal, Białko 79,04g, Tłuszcze 79,67g w tym NKT 45,64g, Węglowodany 337,6g w tym cukry 22,44g, Bł.pokar.23,64g, Sód 1782,4mg		
Środa 22.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), polędwica drobiowa 50g(GOR, SOJ, JAJ, SEL, MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Jabłko got. 150g</b>	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), udko duszone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ, MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Mus owocowy 100g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie 30g(GLU PSZ, ŻYT)</b>
	E 2245kcal, Białko 93,39g, Tłuszcze 67,97g w tym NKT 34,82g, Węglowodany 324,10g w tym cukry 36,50g, Bł.pokar.31,36g, Sód 2621,96mg		
Czwartek 23.04.2026	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł 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)  <b>II Deser kefir z galaretką 150g(MLE)</b>	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  <b>Serek niehomogenizowany 100g(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 2427kcal, Białko 93,20g, Tłuszcze 79,30g w tym NKT 34,03g, Węglowodany 353,35g w tym cukry 44,94g, Bł.pokar.30,44g, Sód 2036,7mg		
Piątek 24.04.2026	Zupa ml. pł.kukurydziana 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), jajecznicza z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Ciasto marchewkowe 40g (GLU, JAJ)</b>	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), pulpety rybne w ryby z pieca konwekcyjnego 100g(RYB, JAJ, GLU) sos cytrynowy 70g(MLE, GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got. 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Banan 150g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem 150g</b>
	E 2397kcal, Białko 87,67g, Tłuszcze 77,96g w tym NKT 34,39g, Węglowodany 3351,06g w tym cukry 42,95g, Bł.pokar.27,11g, Sód 2551,63mg		

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, mączkaki. 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 spożytych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywności.

Zatwierdza:  
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

# JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ DLA KOBIET W OKRESIE CIĘŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 25.04.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 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)  <b>II Kiwi 80g</b>	Krem z cukinii i marchwi 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE) kasza jęczmienna 200g(GLU PSZ), buraczki got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Jabłko got 130g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy 150g(MLE)</b> <b>Wafle ryżowe 30g</b>
	E 2461kcal, Białko 92,8g, Tłuszcze 83,91g w tym NKT 26,56g, Węglowodany 347,82g w tym cukry 27,66g, Bł.pokar.35,04g, Sód 3062,38mg		
Niedziela 26.04.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16%(MLE)  <b>II Mandarynka 80g</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100G (GLU,JAJ), sos 70g(GLU,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem got.150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Serek niehomogenizowany 100g(MLE)</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2301kcal, Białko 97,01g, Tłuszcze 81,42g w tym NKT 341,13g, Węglowodany 305,21g w tym cukry 22g, Bł.pokar.27,04g, Sód 1809,61mg		
Poniedziałek 27.04.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,MLE,SEL), połędwica drobiowa 30g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE) sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Galaretka z owocami 200ml</b>	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek z pieca konw.w sosie pomidorowym b/zawijania 170g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Mus owocowy 100g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 150ml(MLE)</b>
	E 2193kcal, Białko 82,6g, Tłuszcze 72,21g w tym NKT 30,64g, Węglowodany 318,01g w tym cukry 24,9g, Bł.pokar.32,22g, Sód 3274,12mg		
Wtorek 28.04.2026	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Banan 150g</b>	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  <b>Mus warzywny 100g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny:</b> <b>Serek wiejski z owocami 100g(MLE)</b>
	E 2330kcal, Białko 101,37g, Tłuszcze 75,25g w tym NKT 38,74g, Węglowodany 324,19g w tym cukry 54,06g, Bł.pokar.25,83g, Sód 3198,76mg		
Środa 29.04.2026	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE, GLU PSZ,JAJ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), parówka drobiowa 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) ketchup 30g(GOR), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jabłko got. 150g</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL,JAJ), gzika z koperkiem 130g(MLE) masło 82%tł 10g ziemniaki got.200g kompot z owoców mrożonych 250ml  <b>Mus owocowy 100g</b>	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82% tł. 15g(MLE), pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny:</b> <b>Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 2194kcal, Białko 93,75g, Tłuszcze 71,72g w tym NKT 35,41g, Węglowodany 304,73g w tym cukry 22,79g, Bł.pokar.33,25g, Sód 2700,41mg		

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 Żywnienia.

Zatwierdza:  
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska