

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI
20.04.- 29.04.2026**

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|----------------------------|--|--|--|
| Poniedziałek 20.04.2026 | Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ, JAJ, MLE) pieczywo razowe 100g(GLU PSZ, ŻYT, JEĆZ) masło 82% tł. 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ, GOR, JAJ, SEL, GLU PSZ) ser topiony 30g(MLE), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Grejpfrut 140g | 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 Jabłko 150g | Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ, ŻYT, JEĆZ) masło 82% tł. 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ, JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE) |
| | E 2104kcal, Białko 100,87g, Tłuszcze 78,15g w tym NKT 40,53g, Węglowodany 262,11g w tym cukry 35,07g, Bł.pokar.35,82g, Sód 2816,2mg | | |
| Wtorek 21.04.2026 | Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JEĆZ) masło 82% tł.15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Pomarańcza 150g | Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Kiwi 80g | Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ, ŻYT, JEĆZ) masło 82% tł.15g(MLE), pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 70g(RYB, MLE) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 150g |
| | E 2270kcal, Białko 91,59g, Tłuszcze 79,35g w tym NKT 42,22g, Węglowodany 307,72g w tym cukry 21,45g, Bł.pokar.26,67g, Sód 1488,16mg | | |
| Środa 22.04.2026 | Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 100g(GLU PSZ, ŻYT, JEĆZ) masło 82% tł.15g(MLE), polędwica drobiowa 50g(GOR, SOJ, JAJ, SEL, MLE), sałatka szwedzka 100g(GOR , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Jabłko 150g | 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 Mus owocowy 100g | Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ, ŻYT, JEĆZ) masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ, ŻYT) |
| | E 2134kcal, Białko 85,37g, Tłuszcze 71,54g w tym NKT 37,26g, Węglowodany 295,55g, w tym cukry 26,8g, Bł.pokar.20,85g, Sód 1622,88mg | | |
| Czwartek 23.04.2026 | Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo razowe 100g(GLU PSZ, ŻYT, JEĆZ) 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) II Deser kefir z galaretką 150g(MLE) | Zupa fasolowa 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ, MLE), kopytka 200g(GLU PSZ, JAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Pomarańcza 100g | Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ, ŻYT, JEĆZ) masło 82% tł. 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml |
| | E 2242kcal, Białko 94g, Tłuszcze 79,21g w tym NKT 31,55g, Węglowodany 302,94g w tym cukry 46,11g, Bł.pokar.20,38g, Sód 1202,54mg | | |
| Piątek 24.04.2026 | Zupa ml. pł.kukurydziana 300ml (MLE), pieczywo razowe 100g(GLU PSZ, ŻYT, JEĆZ) masło 82% tł. 15g(MLE), Jajecznicza z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Ciasto marchewkowe 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 Coleslaw 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Banan 120g | Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ, ŻYT, JEĆZ) masło 82% tł.15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g |
| | E 2321kcal, Białko 97,57g, Tłuszcze 85,43g w tym NKT 41,58g, Węglowodany 312,33g w tym cukry 34,18g, Bł.pokar.18,73g, Sód 1630,5mg | | |

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

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|----------------------------|---|--|--|
| Sobota 25.04.2026 | Pieczyno razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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) 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 Jabłko 150g | Pieczyno razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g |
| | E 2109kcal, Białko 89,18g, Tłuszcze 73,49g w tym NKT 26,68g, Węglowodany 286,16g w tym cukry 11,05g, Bł.pokar.22,53g, Sód 1416,06mg | | |
| Niedziela 26.04.2026 | Pieczyno razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), schab z warzywami w galarecie 100g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16%(MLE) II Mandarynka 80g | 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 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Serek homogenizowany.100g(MLE) | Pieczyno razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g |
| | E 2132kcal, Białko 100,77g, Tłuszcze 77,88g w tym NKT 39,17g, Węglowodany 267,45g w tym cukry 24,92g, Bł.pokar.20,09g, Sód 736,76mg | | |
| Poniedziałek 27.04.2026 | Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł 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), Gołąbek bez zawijania w sosie pomid. 170g, (GLU,MLE) ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa got. 150g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Galaretka z owocami 200ml | Pieczyno razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(MLE),Wafle ryżowe 40g |
| | E 2131kcal, Białko 96,79g, Tłuszcze 71,27g w tym NKT 28,18g, Węglowodany 290,38g, w tym cukry 10,16g, Bł.pokar.24,77g, Sód 2413,52mg | | |
| Wtorek 28.04.2026 | Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 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 wielowarzynna z jogurtem nat.150g(ML) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Banan 100g | Pieczyno razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł.15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Sok pomidorowy 200ml Pieczyno chrupkie żyt.30g(GLU ŻYT) |
| | E 2081kcal, Białko 91,38g, Tłuszcze 71,63g w tym NKT 28,44g, Węglowodany 284,38g w tym cukry 24,05g, Bł.pokar.35,33g, Sód 3917,82mg | | |
| Środa 29.04.2026 | Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), 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 Płatki owsiane na mleku 150g(MLE) | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gzyka z koperkiem 130g(MLE) ziemniaki got 200g masło 82%tł 10g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Jabłko 1szt | Pieczyno razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski 100ml(MLE) |
| | E 2150kcal, Białko 94,59g, Tłuszcze 72,80g w tym NKT 35,47g, Węglowodany 288,47g w tym cukry 25,19g, Bł.pokar 34,21g, Sód 2366,81mg | | |

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:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska