

# JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU

## 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), margarina miękka 45% tł, szynka wieprzowa got. 40g(SOJ, GOR, JAJ, SEL, GLU PSZ) ser twarogowy 30g(MLE), pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Mus owocowy b/cukru 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) buraczki got z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), margarina miękka 45% tł pasta z kurczaka 60g(GLU PSZ, MLE), pomidor b/sóry 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy 150g(MLE)</b> <b>Wafle ryżowe 30g</b>
	E 2160kcal, Białko 97,09g, Tłuszcze 50,06g w tym NKT 18,88g, Węglowodany 341,01g w tym cukry 36,45g, Bł.pokar.27,53g, Sód 2712,55mg		
Wtorek 21.04.2026	Zupa ml.płowsiane 300ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), margarina miękka 45% tł ser biały 50g(MLE), miód 25g, pomidor b/skóry 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE)  <b>II Banan 120g</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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), margarina miękka 45% tł, pasta z ryby got. 70g(RYB, MLE) sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z owocami 150g</b>
	E 2328kcal, Białko 82,34g, Tłuszcze 51,79g w tym NKT 22,29g, Węglowodany 397,11g w tym cukry 37,78g, Bł.pokar.32,78g, Sód 1980,54mg		
Środa 22.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), margarina miękka 45% tł polędwica drobiowa 50g(GOR, SOJ, JAJ, SEL, MLE), pomidor b/skóry 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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), margarina miękka 45% tł dżem niskosłodzony 50g, pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Serek wiejski z owocami 100(MLE)</b> <b>Pieczywo chrupkie 30g(GLU PSZ, ŻYT)</b>
	E 2011kcal, Białko 81,02g, Tłuszcze 49,42 w tym NKT 15,94g, Węglowodany 320,73g w tym cukry 37,68g, Bł.pokar.32,22g, Sód 2603,88mg		
Czwartek 23.04.2026	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), margarina miękka 45% tł sałatka brokułowa b/zółtek z sosem jogurtowym 120g(JAJ, MLE), szynka drobiowa 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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), margarina miękka 45% tł ser twarogowy z zieleciną 70g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 2079kcal, Białko 86,66g, Tłuszcze 49,46g w tym NKT 18,83g, Węglowodany 335,5g w tym cukry 56,54g, Bł.pokar.23,98g, Sód 2359,16mg		
Piątek 24.04.2026	Zupa ml. pł.kukurydziane 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), margarina miękka 45% tł, omlet z białek z warzywami 120g(JAJ, MLE), pomidor b/skóry 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, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), margarina miękka 45% tł dżem 50g, pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kisiel z tartym jabłkiem 150g</b>
	E 2018kcal, Białko 74,15g, Tłuszcze 39,24g w tym NKT 14,11g, Węglowodany 382,98g w tym 42,04g, Bł.pokar.24,45g, Sód 2402,12mg		

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, tulin, 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

## JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 25.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL, GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml(MLE)  <b>II Jablko got.130g</b>	Krem z cukinii i marchwi 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony w sosie własnym 170g(GLU,MLE) kasza jęczmienna got. 200g(GLU PSZ), buraczki got.150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł pasta z kurczaka 50g(GLU,MLE) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Jogurt owocowy 150g(MLE)</b> <b>Wafle ryżowe 30g</b>
	E 2076kcal, Białko 93,76g, Tłuszcze 54,01g w tym NKT 14,88g, Węglowodany323,81g w tym 37,64g, Bł.pokar.40,38g, Sód 2097,21mg		
Niedziela 26.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł, kurczak z warzywami w galarecie 100g, pomidor b/skóry 50g, kakao 16%(MLE)  <b>II Sok pomidorowy 200ml</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 got. 200g(MLE), marchewka z groszkiem got.150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł białka jaja faszzerowane twarożkiem i zieloną pietruszką 80(JAJ,MLE), pomidor b/skóry 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2090kcal, Białko 95,6g, Tłuszcze 52,76g, NKT 20,87g, Węglowodany 321,43g, Sacharoza 46,76g, Bł.pokar.32,47g, Sód2045,37mg		
Poniedziałek 27.04.2026r	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(MLE,PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka jarzynowa z białkami jaj na jogurcie 130g(JAJ,ML,SEL), kielbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Galaretka z owocami b/c 200ml</b>	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), puplet got.100g, sos pomidorowy(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony b/skóry 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny</b> <b>Kefir 150ml(MLE)</b>
	E 2128kcal, Białko 98,92g, Tłuszcze 56,84g w tym NKT 20,93g, Węglowodany 323,89g w tym cukry 25,94g, Bł.pokar.40,13g, Sód 3174,78mg		
Wtorek 28.04.2026r	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, ser twarogowy z koperkiem 50g(MLE), pomidor b/s 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	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny:</b> <b>Serek wiejski z owocami 100g(MLE)</b>
	E 2112kcal, Białko 97,74g, Tłuszcze 54,42g w tym NKT 18,03g, Węglowodany 322,46g w tym cukry 52,76g, Bł.pokar.32,24g, Sól 4246,22mg		
Środa 29.04.2026r	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE, GLU PSZ,JAJ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z kurczaka 80g(MLE) pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jablko got. 150g</b>	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gzika z koperkiem 150g margaryna 10g ziemniaki got 200g kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny:</b> <b>Sok pomidorowy 200ml</b> <b>Wafle ryżowe 20g</b>
	E 2092kcal, Białko 93,97g, Tłuszcze 50,99g w tym NKT 16,92g, Węglowodany 323,18g w tym cukry 15,42g, Bł.pokar.36,51g, Sód 1923,17mg		

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 Rozporządzeniem1169/2011 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