

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ
KOBIECY 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 razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), 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 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ, JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE)
	E 2254kcal, Białko 90,24g, Tłuszcze 79,28g w tym NKT 39,91g, Węglowodany 306,42g w tym cukry 49,02g, Bł.pokar.35,32g, Sód 3112,65mg		
Wtorek 21.04.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-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) 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 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), 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 2407kcal, Białko 81,71g, Tłuszcze 77,07g w tym NKT 41,72g, Węglowodany 355,38g w tym cukry 28,29g, Bł.pokar.23,19g, Sód 1617,21mg		
Środa 22.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), połędwica 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 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie 30g(GLU PSZ, ŻYT)
	E 2210kcal, Białko 81,37g, Tłuszcze 67,97g w tym NKT 35,45g, Węglowodany 322,93g, w tym cukry 47,42g, Bł.pokar.25,97g, Sód 2335,28mg		
Czwartek 23.04.2026	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-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) II Deser kefir z galaretką 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 Pomarańcza 100g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
	E 2379kcal, Białko 91,7g, Tłuszcze 78,78g w tym NKT 31,28g, Węglowodany 339,07g w tym cukry 47,08g, Bł.pokar.24,98g, Sód 1700,77mg		
Piątek 24.04.2026	Zupa ml. pł.kukurydziana 300ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), 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 60g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ, ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem 150g
	E 2434kcal, Białko 86,42g, Tłuszcze 83,51g w tym NKT 33,92g, Węglowodany 356,91g w tym cukry 48,87g, Bł.pokar.26,54g, Sód 2557,77mg		

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 włoski, nerkowce, orzech pekan, orzech brazylijski, pistacja, orzech pistacjowy, orzech makadamia), seler, gorczyca, nasiona sezamu, dwutlenek siarki i siarczany, łubin, mączki. 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 PODSTAWOWEJ KOBIEТЫ W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 25.04.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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) 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	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g
	E 2244kcal, Białko 91,58g, Tłuszcze 73,83g w tym NKT 26,56g, Węglowodany 318,7g w tym cukry 25,6g, Bł.pokar.32,72g, Sód 1940,56mg		
Niedziela 26.04.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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) 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 Jogurt nat..100g(MLE)	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2262kcal, Białko 103,53g, Tłuszcze 78,96g w tym NKT 39,53g, Węglowodany 296,49g w tym cukry 36,82g, Bł.pokar.30,17g, Sód 1285,26mg		
Poniedziałek 27.04.2026	Zupa ml.pl.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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) II Galaretką z owocami 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), bigos z kielbasą i mięsem, duszony 200g, ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mus owocowy 100g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)
	E 2261kcal, Białko 89,89g, Tłuszcze 77,35g w tym NKT 23,97g, Węglowodany 322,16g w tym cukry 27,81g, Bł.pokar.43,92g, Sód 4768,73mg		
Wtorek 28.04.2026	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 Banan 150g	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), kotlet schabowy smażony 100g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, sos pieczeniowy 70g(MLE, GLU PSZ), surówka wielowarzywna z jogurtem nat.150g(ML) kompot z owoców mrożonych 250ml Grejprut 140g	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 2373kcal, Białko 96,23g, Tłuszcze 78,21g w tym NKT 33,68g, Węglowodany 333,61g w tym cukry 48,62g, Bł.pokar.30,48g, Sód 3454,34mg		
Środa 29.04.2026	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE, GLU PSZ,JAJ) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), kielbasa parzona 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) musztarda 30g(GOR), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jabłko 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 250ml Mandarynka 1szt	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82%tł 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Sok pomidorowy 200ml Pieczywo chrupkie 20g(GLU)
	E 2150kcal, Białko 94,59g, Tłuszcze 72,8g 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

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, mączniki. 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