

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI
30.04. - 10.05.2026**

DZIAŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 30.04.2026	Pieczyczo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), ogórek zie.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Sok wielowarzywny 200ml wale ryżowe 30g	Zupa pomidorowa z makaronem durum 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty pekińskiej 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml Mandarynka 1szt.	Pieczyczo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owocowym b/c 150g(MLE)
	E 2068kcal, Białko 87,21g, Tłuszcze 63,62g w tym NKT 26,42g, Węglowodany 294,39g w tym cukry 37,33g, Bł.pokar.22,07g, Sód 2448,53mg		
Piątek 01.05.2026	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), jaja w sosie jogurtowo koperkowym 1,5szt (JAJ,MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Kefir 150ml(MLE)	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Jabłko 120g	Pieczyczo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami b/c 200g Chrupki 30g
	E 2080kcal, Białko 84,16g, Tłuszcze 68,88g w tym NKT 31,19g, Węglowodany 309,69g w tym cukry 11,41g, Bł.pokar.23,38g, Sód 658,69mg		
Sobota 02.05.2026	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE) II Maślanka 200ml(MLE)	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Serek homogenizowany 100g(MLE)	Pieczyczo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), połędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g(GLU)
	E 2176kcal, Białko 103,5g, Tłuszcze 68,17g w tym NKT 34,41g, Węglowodany 298,85g w tym cukry 12,91g, Bł.pokar.22,12g, Sód 2424,46mg		
Niedziela 03.05.2026	Pieczyczo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy zapiekany 60g(GLU PSZ,JAJ,MLE), pomidor 80g, kakao 16% 250ml (MLE) II Grejfrut 150g	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL), galantyna z kurczaka z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), sos 70g(GLU PSZ,ML), ziemniaki 200g, marchewka z groszkiem150g kompot z owoców mrożonych 250ml Jogurt nat. 100g(MLE)	Pieczyczo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g(SEL), papryka 60g herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
	E 2177kcal, Białko 93,4g, Tłuszcze 71,81g w tym NKT 33,85g, Węglowodany 304,29g w tym cukry 13,58g, Bł.pokar.31,22g, Sód 2753,45mg		
Poniedziałek 04.05.2026	Pieczyczo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z jajkiem na jogurcie 150g(JAJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Kefir 150ml(MLE)	Krem z zielonego groszku 400ml(GLU PSZ,MLE), gulasz wieprzowy duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZE,MLE), kluski śląskie 150g(GLU PSZE), kapusta czerwona got, 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Ciasto buraczane b/c 80g(GLU PSZ,JAJ)	Pieczyczo razowe 100g (PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL) ogórek kiszony 50g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g(GLU PSZ)
	E 2273kcal, Białko 109,93g, Tłuszcze 80,58g w tym NKT 34,93g, Węglowodany 288,27g w tym cukry 27,79g, Bł.pokar.24,78g, Sód 1997,37mg		

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, męczaki. 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:
mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie

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

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Wtorek 05.05.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ), twarożek z koperkiem 60g(MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Maślanka 150g(MLE) Jabłko 150g	Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,IAJ), ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE), surówka z buraczków 150g kompot z owoców mrożonych 250ml Kiwi 70g	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), kielbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE) Wafle ryżowe 40g
	E 2188kcal, Białko 97,52g, Tłuszcze 75,62g w tym NKT 29,97g, Węglowodany 289,15g w tym cukry 12,23g, Bł.pokar.16,91g, Sód 1767,94mg		
Środa 06.05.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50G, kawa zbożowa 250ml (1,7) II Banan 120g	Zupa z soczewicy 400ml(GLU PSZ, SOJ,MLE,SEL), makaron 180g(GLU PSZ, IAJ), kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Pomarańcza 150g	Pieczywo razowe 110g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2154kcal, Białko 102,8g, Tłuszcze 72,82g w tym NKT 29,78g, Węglowodany 282,15g w tym cukry 32,02g, Bł.pokar. 23,72g, Sód 848,06mg		
Czwartek 07.05.2026	Pieczywo razowe 110g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), sałatka jarzynowa 120g(JAJ,MLE,SEL), szynka 20g (GLU PSZ,SOJ,GOR.), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Deser - galaretka z kefirem 150g(MLE)	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 180g(MLE) surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Jabłko 140g Kefir 150g	Pieczywo razowe 110g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), szynka got. 60g, ogórek 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
	E 2244kcal, Białko 99,17g, Tłuszcze 84,81g w tym NKT 30,55g, Węglowodany 288,06g w tym cukry 18,34g, Bł.pokar. 33,71g, Sód 2051,4mg		
Piątek 08.05.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), twarożek 70g(MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owoc. b/c150g	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z serem got. 240g(GLU PSZ,IAJ,MLE), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mus owocowy 100g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasta z białej fasoli i warzyw 70g.(SOJ,MLE), papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200g
	E 2117kcal, Białko 100,04g, Tłuszcze 63,23g w tym NKT 32,54g, Węglowodany 299,97g w tym cukry 12,25g, Bł.pokar.26,27g, Sód 1426,93mg		
Sobota 09.05.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ,IAJ), pomidor 50g, kakao 16% b/c 250ml (MLE) II Mus jabłkowy 100g	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g, ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Budyń b/c 150ml(MLE)	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany 100g(MLE)
	E 2237kcal, Białko 100,07g, Tłuszcze 79,16g w tym NKT 36,73g, Węglowodany 289g w tym cukry 16,34g, Bł.pokar.30,39g, Sód 2040,92mg		
Niedziela 10.05.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), kielbas got.70g(GLU PSZ,SOJ,GOR,IAJ) musztarda 30g(GOR) pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,IAJ)	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,IAJ,SEL) udko pieczone 120g sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), surówka z kapusty białej z jogurtem 150g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mus z marchwi 100g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem niskosłodzony 20g papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Kefir 200g(MLE) Wafle ryżowe 20g
	E 2089kcal, Białko 93,44g, Tłuszcze 69,69g tym NKT 31,47g, Węglowodany 273,37g w tym cukry 16,16g, Bł.pokar.25,81g, Sód 2846,77mg		

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:
mgr Dominika Kabacińska, Dietetyk SPZOZ w Krotoszynie