JADŁOSPIS DLA DIETY **12.-18.10.2026**
PODSTAWOWEJ U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	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), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,MLE,SEL), polędwica drobiowa 30g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owocami 200ml**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), bigos z kiełbasą 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 70g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek 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	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 **Posiłek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)**
	E 2373kcal, Białko 96,23g, Tłuszcze 78,21gw tym NKT 33,68g, Węglowodany 333,61g w tym cukry 48,62g, Bł.pokar.30,48g, Sód 3454,34mg		
Środa	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE,GLU PSZ,JAJ), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kiełbasa 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), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowym 300g (GLU PSZ,JAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)**
	E 2126kcal, Białko 89,66g, Tłuszcze 86g w tym NKT 22,48g, Węglowodany 294,57g, w tym cukier 24g, Bł.pokar. 33g, Sód 2750,84mg		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 Mandarynka 100g**	Zupa pomidorowa z makaronem 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, kompot z owoców mrożonych 250ml **Kiwi 1szt.**	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82%tł 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)**
	E 2315kcal, Białko 89,74g, Tłuszcze 74,2g w tym NKT 32,31g, Węglowodany 333,15g w tym cukry 36,47g, Bł.pokar.25,94g, Sód 2455,98mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 Gruszka 1szt**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE) surówka z kapusty kiszonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Jabłko 150g**	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml **Posiłek nocny Kisiel z owocami 200g**
	E 2381kcal, Białko 81,94g, Tłuszcze 77,2g w tym NKT 33,72g, Węglowodany 367,91g w tym cukry 28,76g, Bł.pokar.34,34g, Sód 1976,63mg		
Sobota	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE),dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE) I**I Ciasto z marchewki 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Banan 130g**	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82%tł 15g(MLE), polędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m **Posiłek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g**
	E 2453kcal, Białko 89,83g, Tłuszcze 76,1g w tym NKT 32,53g, Węglowodany 365,64g w tym cukry 34,57g, Bł.pokar.28,32g, Sód 3508,25mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), pasztet drobiowy zapiekany 60g(GLU PSZ,JAJ,MLE), pomidor 80g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Pomarańcza 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 **Mus owocowy 100g**	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g(SEL), papryka 60g herbata 250ml **Posiłek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(MLE)**
	E 2350kcal, Białko 92,28g, Tłuszcze 83,71g w tym NKT 42,32g, Węglowodany 320,11g w tym cukry 20,17g, Bł.pokar.35,39g, Sód 2963,02mg		

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, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem1169/2011 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 Żywienia.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

JADŁOSPIS DLA DIETY PODSTAWOWEJ **19-25.10.2026**
U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (MLE), Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), sałatka brokułowa z jajkiem na jogurcie 150g(JAJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Ciasto buraczane b/c 80g(GLU PSZ,JAJ)**	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 **Mandarynka 80g**	Pieczywo razowe 50g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 50g(PSZ,ŻYT) masło 82%tł 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml, **Posiłek nocny** **Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g(GLU PSZ)**
	E 2291kcal, Białko 90,45g, Tłuszcze 73,8g w tym NKT 32,82g, Węglowodany 329,74g w tym cukry 42,01g, Bł.pokar.34,59g, Sód 2688,56mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 350ml(MLE), Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 Jabłko 150g**	Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczków 150g kompot z owoców mrożonych 250ml **Kiwi 80g**	Pieczywo razowe 60g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82%tł 15g(MLE), kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(ML)** **Wafle ryżowe 40g**
	E 2279kcal, Białko 89,23g, Tłuszcze 73,79g w tym NKT 231,33g, Węglowodany 323,48g w tym cukry 31,86g, Bł.pokar.20,89g, Sód 2111,79mg		
Środa	Zupa ml. z owsianki 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Zupa z soczewicy 400ml(GLU PSZ, SOJ,MLE,SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ), kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml **Serek homogenizowany 150g(MLE)**	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 100g**
	E 2297kcal, Białko 87,79g, Tłuszcze 73,78g w tym NKT 30,4g, Węglowodany 330,06g w tym cukry 44,54g, Bł.pokar. 28,7g, Sód 1646,41mg		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,JAJ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) sałatka jarzynowa 100g(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 z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE), pulpeciki drobiowe w sosie pomid.got. 170g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 180g(MLE), fasolka szparagowa got.150g, kompot owocowy 250ml **Jabłko 140g**	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat.150g(MLE)**
	E 2259kcal, Białko 78,04g, Tłuszcze 83,1g w tym NKT 29,66g, Węglowodany 314,71g w tym cukry 27,62g, Bł.pokar. 33,32g, Sód 2519,35mg,		
Piątek	Ryż na mleku 350ml(MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owoc. b/c150g**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 100g(GLU PSZ,JAJ), pierogi z terem got.100g(GLU PSZ,MLE,JAJ), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL), kompot z owoców mrożonych 250ml **Pomarańcza 150g**	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), pasta z białej fasoli i warzyw 70g,(SOJ,MLE), papryka 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 150g**
	E 2367kcal, Białko 87,85g, Tłuszcze 75,52gw tym NKT 38,23g, Węglowodany 346,03g w tym cukry 39,82g, Bł.pokar.33,91g, Sód 1986,74mg		
Sobota	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Jablko 150g**	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Budyń z owocami 200ml(MLE)**	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)**
	E 2406kcal, Białko 93,39g, Tłuszcze 73,66g w tym NKT 31,31g, Węglowodany 358,3g w tym cukry 30,62g, Bł.pokar.39,23g, Sód 3279,15mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), kiełbas got.70g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) , musztarda 30g(GOR) pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,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 250ml **Mandarynka 150g**	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem niskosłodzony 20g papryka 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 200g(MLE)** **Wafle ryżowe 20g**
	E 2169kcal, Białko 91,88g, Tłuszcze 69,85g w tym NKT 31,82g, Węglowodany 293,33g w tym cukry 26,6g, Bł.pokar.31,33g, Sód 3394,17mg		

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, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem1169/2011 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 Żywienia.

Zatwierdza: Dietetyk mgr Dominika Kabacińska