**JADŁOSPIS DLA DIETY** **26.10.-08.11.2026**
**ŁATWOSTRAWNEJ U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI**

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE)<br>pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł.15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(GLU PSZ,JAJ,RYB),<br>sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Mus owocowy 10g** | Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL),<br>pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g ,<br>ziemniaki 200g,<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE)<br>buraczki z jabłkiem 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br>**Banan 150g** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł.15g(MLE),<br>szynka z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ)<br>sałata 30g, herbata 250ml<br>**Posiłek nocny**<br>**II Jogurt nat. 150g(MLE)** |
| | E 2488kcal, Białko 86,21g, Tłuszcze 83,46g w tym NKT 40,29g, Węglowodany 359,83g w tym cukry 46,81g, Bł.pokar.25,59g, Sód 3401,24mg | | |
| Wtorek | Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE),<br>pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł.15g(MLE), wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE), pomidor 50g<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,JAJ)** | Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL),<br>filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 100g,<br>ryż got. 180g,<br>sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE)<br>surówka z marchwi i jabłka 150g<br>kompot owoców mrożonych 250ml<br><br>**Jabłko got.150g** | Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł.15g(MLE),<br>ser żółty 50g,(MLE)<br>pomidor 50g,<br>herbata 250ml<br><br>**Posiłek nocny**<br>**Mus owocowy 150g** |
| | E 2426kcal, Białko 99,29g, Tłuszcze 75,29g w tym NKT 38,5g, Węglowodany 353,54g w tym cukry 26,29g, Bł.pokar.32,18g, Sód 3017mg | | |
| Środa | Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU PSZ, MLE)** | Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL),<br>jajko sadzone na parze 120g(JAJ)<br>ziemniaki puree 200g(MLE),<br>sałata z jogurtem 150g(MLE)<br>kompot owoców mrożonych 250ml<br><br>**Mus owocowy 100g** | Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł.15g(MLE),<br>pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml<br><br>**Posiłek nocny**<br>**Deser galaretka z kefirem i owocami 200g(MLE)** |
| | E 2229kcal, Białko 83,23g, Tłuszcze 72,94g w tym NKT 30,54g, Węglowodany 324,47g w tym cukry 23,25g, Bł.pokar.29,48g, Sód 2183,17mg | | |
| Czwartek | Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 30g(MLE)<br>dżem 20g, ogórek kiszony 50g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Jabłko got. 150g** | Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpet z mięsa mieszanego z pieca konwek. 100g(GLU PSZ,JAJ), sos koperkowy 70g (GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE)<br>buraczki z jabłkiem got. 150g,<br>kompot owoców mrożonych 250mlg<br><br>**Banan 130g** | Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł.15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ),<br>pomidor 50g, herbata 250ml<br><br>**Posiłek nocny**<br>**II jogurt nat. 150g(MLE)** |
| | E 2272kcal, Białko 85,9g, Tłuszcze 73,57g wtym NKT 39,09g, Węglowodany 332,77g w tym cukry 49,37g, Bł.pokar.40,83g, Sód 3323,87mg | | |
| Piątek | Ryż na mleku 300ml(MLE)<br>pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł.15g(MLE), jajecznica z koperkiem na parze 120g (JAJ), pomidor 50g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Sok pomidorowy 200g** | Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ), ryba got. w sosie greckim 250g(GLU PSZ,RYB,SEL)<br>ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE),<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br><br>**Kefir 200ml** | Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł.15g(MLE), Twarożek z ziołami 70g(MLE), pomidor 50g,<br>herbata 250ml<br><br>**Posiłek nocny**<br>**Mus owocowy 150g** |
| | E 2287kcal, Białko 91,86g, Tłuszcze 74,56g, NKT 30,86g, Węglowodany 324,15g, Sacharoza 24,04g, Bł.pokar.36,02g, Sód 3172,89mg | | |
| Sobota | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ),<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł. 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g,<br>kakao 16% 250ml (MLE)<br><br>**II Kisiel z jabłkiem 200ml** | Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(GLU PSZ,JAJ)<br>kompot z owoców mrożonych b/c 250ml<br><br>**Mus owocowy 100**g | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE), pomidor 50g,<br>herbata 250ml<br>**Posiłek nocny:**<br>**Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)** |
| | E 2355kcal, Białko 82,67g, Tłuszcze 74,22g w tym NKT 29,86g, Węglowodany 357,04g w tym cukry 45,79g, Bł.pokar.34,72g, Sód 2436,54mg | | |
| Niedziela | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor 50g,<br>kakao 16% 250ml (MLE)<br><br>**II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)** | Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL)<br>potrawka z kurczaka got. w sosie kop. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml<br><br>**Jabłko got.130g** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ),<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g,<br>(JAJ,MLE,SEL), pomidor 50g,<br>herbata 250ml<br>**Posiłek nocny**<br>**Kefir 150(MLE)** |
| | E 2238kcal, Białko 89,66g, Tłuszcze 71,24g w tym NKT 35,3g, Węglowodany 323,55g w tym cukry 24,18g, Bł.pokar.31,94g, Sód 2579,03mg | | |

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

**02.-08.11.2026**

# JADŁOSPIS DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 100g** | Zupa warzywna 400ml(GLU,MLE,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 pszene 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Jogurt owocowy150g(MLE)** |
| | E 2278kcal, Białko 92,08g, Tłuszcze 78,66g w tym NKT 40,23g, Węglowodany 311,92g w tym cukry 38,67g, Bł.pokar.26,25g, Sód 2911,31mg | | |
| Wtorek | Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82% tł 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), miód 30g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 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 pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasta z ryby got. 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny Kisiel z owocami 150g** |
| | E 2345kcal, Białko 79,04g, Tłuszcze 79,67g w tym NKT 45,64g, Węglowodany 337,6g w tym cukry 22,44g, Bł.pokar.23,64g, Sód 1782,4mg | | |
| Środa | Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), polędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g** | 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 **Mus owocowy 100g** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)** |
| | E 2245kcal, Białko 93,39g, Tłuszcze 67,97g w tym NKT 34,82g, Węglowodany 324,10g w tym cukry 36,50g, Bł.pokar.31,36g, Sód 2621,96mg | | |
| Czwartek | Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) 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) I**I Deser kefir z galaretką 150g(MLE)** | Zupa z fasolki szparagowej 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ,MLE), kopytka 180g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Serek homogenizowany 100g(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ)pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny Sok pomidorowy 200ml** |
| | E 2427kcal, Białko 93,20g, Tłuszcze 79,30g w tym NKT 34,03g, Węglowodany 353,35g w tym cukry 44,94g, Bł.pokar.30,44g, Sód 2036,7mg | | |
| Piątek | Zupa ml. pł.kukurydzianae 300ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), Jajecznica 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 ryby z pieca konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) sos cytrynowy 70g(MLE,GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got.150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Banan 150g** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), dżem 50g, ser żółty 20g(MLE), ogórek zielony 50g,herbata 250ml **Posiłek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g** |
| | E 2397kcal, Białko 87,67g, Tłuszcze 77,96g w tym NKT 34,39g, Węglowodany 3351,06g w tym cukry 42,95g, Bł.pokar.27,11g, Sód 2551,63mg | | |
| Sobota | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) 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 cukinii i marchwi 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE), kasza jęczmienna 200g(GLU PSZ), buraczki got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Jabłko got 130g** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ), papryka konserwowa 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g** |
| | E 2461kcal, Białko 92,8g, Tłuszcze 83,91g w tym NKT 26,56g, Węglowodany 347,82g w tym cukry 27,66g, Bł.pokar.35,04g, Sód 3062,38mg | | |
| Niedziela | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) 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 got.150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Serek niehomogenizowany 100g(MLE)** | Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Mus owocowy b/c 100g** |
| | E 2301kcal, Białko 97,01g, Tłuszcze 81,42g w tym NKT 341,13g, Węglowodany 305,21g w tym cukry 22g, Bł.pokar.27,04g, Sód 1809,61mg | | |

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