26.10.-08.11.2026

JADŁOSPIS DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU PSZ,JAJ,SEL), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Pomarańcza 150g** **Kefir 100ml(MLE)**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) surówka wielowarzywna z oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Banan 120g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), wędlina z indyka 40g (SEJ,MLE,GLU), ogórek zielony 50g herbata 250ml **Posiłek nocny** **II Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2073kcal, Białko 95,01g, Tłuszcze 77,44g w tym NKT 33,52g, Węglowodany 257,33g w tym cukry 37,18g, Bł.pokar.34,55g, Sód 2682,33mg		
Wtorek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE)papryka kons.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE), Jogurt nat z płatkami owsianymi 120g (MLE,GLU PSZ) **II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 100g, ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Mandarynka 130g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 150g**
	E 2076kcal, Białko 104,05g, Tłuszcze 72,19g w tym NKT 34,63g, Węglowodany 268,71g w tym cukry 33,65g, Bł.pokar.41,05g, Sód 3331,38mg		
Środa	Zupa ml. z kaszką manną 200mlMLE,GLU PSZ), pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II kiwi 100g**	Kapuśniak 400ml(GLU PSZ,SEL), jajko sadzone z pieca konw. 120g(JAJ) ziemniaki purre 200g(MLE), mizeria na kefirze 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Mus owocowy 100g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Deser mleczny z galaretką 150ml(MLE)** **Wafle ryżowe 20g**
	E 2202kcal, Białko 99,83g, Tłuszcze 78,02g w tym NKT 31,54g, Węglowodany 290,1g, w tym cukry 22,54g, Bł.pokar.38,69g, Sód 1929,79mg		
Czwartek	Budyń waniliowy b/c 300ml (MLE) pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), polędwica drobiowa 20g(GLU PSZ,JAJ,SOJ,MLE), sałatka szwedzka 100g(GOR), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko150g**	Zupa z fasolki szparagowej 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL), pieczone kotlety mielone 100g(GLU PSZ,JAJ), sos myśl.70g(GLU PSZ,GOR), ziemniaki z kop. 200g(MLE), kapusta czerwona got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Banan 130g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2248kcal, Białko 99,58g, Tłuszcze 77,85g w tym NKT 37,06g, Węglowodany 297,02g w tym cukry 48,52g, Bł.pokar.45,34g, Sód 3132,4mg		
Piątek	Ryż na mleku 200ml (MLE) pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), jajecznica z koperkiem 120g (MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Sok pomidorowy 200g**	Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ), ryba got. w sosie greckim 250g(GLU PSZ,RYB,SEL), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Kiwi 70g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), twarożek z ziołami 70g(MLE), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy b/c 100g** **Pieczywo chrupkie 30g(GLU PSZ)**
	E 2127kcal, Białko 103,84g, Tłuszcze 71,48g w tym NKT 29,33g, Węglowodany 276,08g w tym cukry 19,23g, Bł.pokar.38,55g, Sód 2256,48mg		
Sobota	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE) **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) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Pomarańcza 150**g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł.15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)**
	E 2350kcal, Białko 102,06g, Tłuszcze 80,1g w tym NKT 37,17g, Węglowodany 325,74g w tym cukry 26,45g, Bł.pokar.49,26g, Sód 2203,11mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE), sałatka szwedzka 70g(GOR), kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto z dyni i marchewki b/cukru 40g(GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) 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 **Jabłko 150g**	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł.15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 150(MLE)**
	E 2176kcal, Białko 105,31g, Tłuszcze 76,86g w tym NKT 36,44g, Węglowodany 281,22g w tym cukry 23,86g, Bł.pokar.44,33g, Sód 2328,43mg		

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 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. z zacierką 300ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), 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 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł. 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2104kcal, Białko 100,87g, Tłuszcze 78,15g w tym NKT 40,53g, Węglowodany 262,11g w tym cukry 35,07g, Bł.pokar.35,82g, Sód 2816,2mg		
Wtorek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł.15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), szynka drobiowa 30g(GLU PSZ,GOR,MLE,SOJ), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Sok pomidorowy 250g**	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 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł.15g(MLE), pasta z ryby wędzonej ze szczypiorkiem 70g(RYB,MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny Kisiel z owocami 150g**
	E 2270kcal, Białko 91,59g, Tłuszcze 79,35g w tym NKT 42,22g, Węglowodany 307,72g w tym cukry 21,45g, Bł.pokar.26,67g, Sód 1488,16mg		
Środa	Zupa ml. kaszka manna 200ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł.15g(MLE), polędwica 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 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł.15g(MLE), humus z suszonymi 70g(SOJ,MLE), pomidorami 30g, pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Jogurt nat. 150(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)**
	E 2134kcal, Białko 85,37g, Tłuszcze 71,54g w tym NKT 37,26g, Węglowodany 295,55g, w tym cukry 26,8g, Bł.pokar.20,85g, Sód 1622,88mg		
Czwartek	Zupa ml.budyniowa 300ml (MLE), pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 fasolowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ,MLE), kopytka 200g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Pomarańcza 100g**	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny Sok pomidorowy 200ml**
	E 2242kcal, Białko 94g, Tłuszcze 79,21g w tym NKT 31,55g, Węglowodany 302,94g w tym cukry 46,11g, Bł.pokar.20,38g, Sód 1202,54mg		
Piątek	Zupa ml. pł.kukurydzianae 300ml (MLE), pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 panierce kuskus z pieca konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), surówka Colesław 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Banan 120g**	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g**
	E 2321kcal, Białko 97,57g, Tłuszcze 85,43g w tym NKT 41,58g, Węglowodany 312,33g w tym cukry 34,18g, Bł.pokar.18,73g, Sód 1630,5mg		
Sobota	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Jogurt nat. 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g**
	E 2109kcal, Białko 89,18g, Tłuszcze 73,49g w tym NKT 26,68g, Węglowodany 286,16g w tym cukry 11,05g, Bł.pokar.22,53g, Sód 1416,06mg		
Niedziela	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), schab 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 **Serek homogenizowany.100g(MLE)**	Pieczywo razowe 100g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), jajka faszerowane zieloną pietruszką 2szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Mus owocowy b/c 100g**
	E 2132kcal, Białko 100,77g, Tłuszcze 77,88g w tym NKT 39,17g, Węglowodany 267,45g w tym cukry 24,92g, Bł.pokar.20,09g, Sód 736,76mg		

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