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

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE)<br>pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU PSZ,JAJ,SEL), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Pomarańcza 150g** | Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL),<br>pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g ,<br>ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE)<br>surówka wielowarzywna z oliwą 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br>**Banan 150g** | Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE)<br>wędlina z indyka 40g (SEJ,MLE,GLU),<br>ogórek zielony 50g, herbata 250ml<br>**Posiłek nocny**<br>**II Jogurt nat. 150g(MLE)** |
| | E 2374kcal, Białko 91,22g, Tłuszcze 82,79g w tym NKT 37,63g, Węglowodany 326,53g w tym cukry 49,48g, Bł.pokar.32,14g, Sód 2904,94mg | | |
| Wtorek | Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE),<br>pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% 15g(MLE), wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE),<br>twarożek z koperkiem 60g(MLE)<br>papryka kons.50g, 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 panierowany smażony 100g,(GLU PSZ,JAJ), ryż got. 180g,<br>sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE)<br>surówka z marchwi i jabłka 150g<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br>**Jabłko 130g** | Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE)<br>ser żółty 50g(MLE), pomidor 50g,<br>herbata 250ml<br>**Posiłek nocny**<br>**Mus owocowy 150g** |
| | E 2296kcal, Białko 102,53g, Tłuszcze 73,43g w tym NKT 36,86g, Węglowodany 317,09g w tym cukry 38,83g, Bł.pokar.33,79g, Sód 3482,48mg | | |
| Środa | Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE)<br>kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Kiwi 70g** | Kapuśniak 400ml(GLU PSZ,SEL),<br>jajko sadzone z pieca konw. 120g(JAJ)<br>ziemniaki purre 200g(MLE), Mizeria na kefirze 150g(MLE),<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br>**Mandarynka 70g** | Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE)<br>pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml<br>**Posiłek nocny**<br>**Deser twarogowo - owocowy 120g(MLE)** |
| | E 2221kcal, Białko 88,83g, Tłuszcze 75,49g w tym NKT 31,04g, Węglowodany 309,76g w tym cukry 28,65g, Bł.pokar.35,04g, Sód 2057,07mg | | |
| Czwartek | Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE),<br>pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE)<br>dżem 20g, sałatka szwedzka 100g(GOR),<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Jabłko150g** | Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ,MLE,SEL), kotlet mielony smażony 100g(GLU PSZ,JAJ),<br>sos pieczarkowy 70g(GLU PSZ, GOR),<br>ziemniaki z koperkiem 200g(MLE)<br>kapusta czerwona got. 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br>**Banan 130g** | Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE)<br>kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g,<br>herbata 250ml<br>**Posiłek nocny**<br>**II Jogurt nat. 150g(MLE)** |
| | E 2241kcal, Białko 89,78g, Tłuszcze 75,49g w tym NKT 36,56g, Węglowodany 313,97g w tym cukry 44,36g, Bł.pokar.44,07g, Sód 3264mg | | |
| Piątek | Ryż na mleku 300ml(MLE)<br>pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% 15g(MLE)<br>jajecznica z koperkiem 120g (MLE),<br>pomidor 50g,<br>kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)<br>**II Sok pomidorowy 200g** | Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ),<br>ryba smażona w panierce 100g(GLU PSZ,JAJ)<br>sos cytrynowy 70g(GLU PSZ,MLE)<br>ziemniaki puree z koperkiem200g(MLE),<br>surówka z kapusty kiszonej i oliwą 150g,<br>kompot z owoców mrożonych 250ml<br>**Mandarynka 80g** | Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% 15g(MLE)<br>twarożek z ziołami 70g(MLE),<br>ogórek ziel. 50g,<br>herbata 250ml<br>**Posiłek nocny**<br>**Mus owocowy 150g** |
| | E 2163kcal, Białko 93,32g, Tłuszcze 68,81g w tym NKT 28,8g, Węglowodany 301,16g w tym cukry 24,26g, Bł.pokar.35,75g, Sód 2416,11mg | | |
| Sobota | Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł. 15g(MLE),<br>sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g,<br>kakao 16% 250ml (MLE)<br>**II Kisiel z jabłkiem 200ml** | Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL),<br>spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(GLU PSZ,JAJ)<br>kompot z owoców mrożonych b/c 250ml<br>**Pomarańcza 150**g | Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł.15g(MLE),<br>pasta z jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE),<br>pomidor 50g, herbata 250ml<br>**Posiłek nocny:**<br>**Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)** |
| | E 2261kcal, Białko 87,22g, Tłuszcze 73,73g w tym NKT 29,91g, Węglowodany 329,32g w tym cukry 32,24g, Bł.pokar.41,93g, Sód 2279,41mg | | |
| Niedziela | Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ)<br>pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT),<br>masło 82% tł. 15g(MLE),<br>szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE)<br>sałatka szwedzka 70g(GOR), kakao 16% 250ml (MLE)<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),<br>ryż got. 180g,<br>marchewka z groszkiem, got. 150g,<br>kompot z owoców mrożonych b/c 250ml<br>**Jabłko 150g** | Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE),<br>sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL), pomidor 50g,<br>herbata 250ml<br>**Posiłek nocny**<br>**Kefir 150(MLE)** |
| | E 2231kcal, Białko 96,32g, Tłuszcze 73,89g w tym NKT 35,78g, Węglowodany 290,62g w tym cukry 29,43g, Bł.pokar.39,477g, Sód 2454,83mg | | |

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 PODSTAWOWEJ U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

| DATA | ŚNIADANIE | OBIAD | KOLACJA |
|---|---|---|---|
| Poniedziałek | 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 **Posiłek nocny Jogurt owocowy150g(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 | 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 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 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 **Posiłek 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 | 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), 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 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), humus z suszonymi pomidorami 70g(SOJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie30g(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 | 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) 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 180g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło150g, 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 **Posiłek 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 | Zupa ml. pł.kukurydzianae 300ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 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 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 **Posiłek nocny Kisiel z tartym jabłkiem150g** |
| | 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 | | |
| Sobota | 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 **Posiłek 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 | 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,ŻYT,JĘCZ) 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 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 | | |

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