JADŁOSPIS DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI **9-22.11.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł 15g(MLE), sałatka jarzynowa 130g(JAJ,ML,SEL), kiełbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Maślanka 200ml (MLE)**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), Gołąbek bez zawijania w sosie pomid. 170g, (GLU,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa got. 150g kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Galaretka z owocami 200ml**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 70g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 150ml(MLE),Wafle ryżowe 40g**
	E 2131kcal, Białko 96,79g, Tłuszcze 71,27g w tym NKT 28,18g, Węglowodany 290,38g, w tym cukry 10,16g, Bł.pokar.24,77g, Sód 2413,52mg		
Wtorek	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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 Jogurt nat.100g(MLE)**	Krem pieczarkowy 400ml(GLU PSZ), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, surówka wielowarzywna z jogurtem nat.150g(ML) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml **Kiwi 100g**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło 82% tł.15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Sok pomidorowy 200ml** **Pieczywo chrupkie żyt.30g(GLU ŻYT)**
	E 2081kcal, Białko 91,38g, Tłuszcze 71,63g w tym NKT 28,44g, Węglowodany 284,38g w tym cukry 24,05g, Bł.pokar.35,33g, Sód 3917,82mg		
Środa	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), 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 Płatki owsiane mleku 150g**	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.**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny:** **Sok pomidorowy 200ml**
	E 1997kcal, Białko 60,84g, Tłuszcze 84,16g w tym NKT 23,42g, Węglowodany 243,89g w tym cukry 27,65g, Bł.pokar 33g, Sód 2339,72mg		
Czwartek	Pieczywo 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 szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), naleśniki z mąki żytniej z pieca konw. z serem 250g (GLU PSZ,JAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Sok pomidorowy 250ml**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek 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	Pieczywo 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 kiszonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Jabłko 120g**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml **Posiłek 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	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), ser żółty 50g(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)**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) 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(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	Pieczywo 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 Grejpfrut 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)**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g(SEL), papryka 60g, herbata 250ml **Posiłek 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		

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 Z OGRANICZENIE ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI **16-22.11.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Pieczywo 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)**	Pieczywo razowe 100g (PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 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 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		
Wtorek	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,JAJ), ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE), surówka z buraczków 150g kompot z owoców mrożonych 250ml **Sok pomidorowy 200ml**	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło 82% tł 15g(MLE), kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml **Posiłek 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	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), ogórek ziel. 100g, kawa zbożowa 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Kiwi 100g**	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 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 **Posiłek 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	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 kiszonej 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 **Posiłek 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	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 ruskie got. 240g(GLU PSZ,JAJ,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 **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 200g**
	E 2041kcal, Białko 89,12g, Tłuszcze 73,11g w tym NKT 32,54g, Węglowodany 268,77g w tym cukry 12,23g, Bł.pokar.32,25g, Sód 1426,93mg		
Sobota	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ,JAJ), 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 **Posiłek 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	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 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 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 **Posiłek nocny** **Kefir 200g(MLE)** **Wafle ryżowe 20g**
	E 2089kcal, Białko 93,44g, Tłuszcze 69,69gw 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, 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