JADŁOSPIS DLA DIETY **9-22.11.2026**

ŁATWOSTRAWNEJ U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZ,MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) 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), gołąbek z pieca konw.w sosie pomidorowym b/zawijania 170g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), 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), pasta z kurczaka z koperkiem 70g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Kefir 150ml(MLE)**
	E 2193kcal, Białko 82,6g, Tłuszcze 72,21g w tym NKT 30,64g, Węglowodany 318,01g w tym cukry 24,9g, Bł.pokar.32,22g, Sód 3274,12mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Zupa jarzynowa 400mlGLU PSZ,MLE,SEL), schab duszony w sosie własnym 180g(GLU PSZ,MLE), ziemniaki 200g, buraczki z jabłkiem 150g kompot z owoców mrożonych 250ml **Mus warzywny 100g**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) 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 2330kcal, Białko 101,37g, Tłuszcze 75,25g w tym NKT 38,74g, Węglowodany 324,19g w tym cukry 54,06g, Bł.pokar.25,83g, Sód 3198,76mg		
Środa	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE,GLU PSZ,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), parówka drobiowa 80g(GLU PSZE,MLE,GOR, SEL) ketchup 30g(GOR), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Jabłko got. 150g**	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konw. 100g, ziemniaki z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Sok warzywny 200ml**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82% tł. 15g(MLE), pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny: Sok pomidorowy 200ml**
	E 2276kcal, Białko 86,53g, Tłuszcze 76,11g w tym NKT 34,9g, Węglowodany 22,51g w tym cukry 39,92g, Bł.pokar.29,2g, Sód 2700,41mg		
Czwartek	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Mus owocowy 100g**	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), naleśniki z pieca konw.z dżemem niskosł. 300g (GLU PSZ,JAJ,MLE), serek homog,30g(MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Mus owocowy 100g**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82% tł. 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka na jogurcie 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny Budyń z musem owocowym 150g(MLE)**
	E 2241kcal, Białko 86,52g, Tłuszcze 67g w tym NKT 32,85g, Węglowodany 336,53g w tym cukry 29,61g, Bł.pokar.39,92g, Sód 1779,04mg		
Piątek	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE,GLU PSZ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) 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 Sok wielowarzywny 200ml**	Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,), ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), ryba z pieca z sosem brokułowym 150g(GLU PSZ,MLE), bukiet warzyw 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Jabłko got. 1szt**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Kisiel z owocami 200g**
	E 2432kcal, Białko 87,04g, Tłuszcze 76,38g w tym NKT 28,4g, Węglowodany 379,94g w tym cukry 34,93g, Bł.pokar.36,59g, Sód 2214,91mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(MLE), pomidor 100g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto z marchewki b/c 70g(GLU PSZ,JAJ)**	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE) kasza jaglana z pieczonym udkiem bez skóry 300g, kalafior got.150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Banan 150g**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) 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 2228kcal, Białko 89,29g, Tłuszcze 74,83g w tym NKT 32,58g, Węglowodany 312,57g w tym cukry 30,86g, Bł.pokar.27,14g, Sód 3314,15mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) 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 Jogurt nat. 100g(MLE)**	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 pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), kurczak w galarecie 100g(SEL), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g(MLE)**
	E 2284kcal, Białko 87,71g, Tłuszcze 74,01g w tym NKT 36,46g, Węglowodany 328,78g w tym cukry 17,82g, Bł.pokar.29,87g, Sód 2874,13mg		

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 ŁATWOSTRAWNEJ
U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI **16 - 22.11.26r.**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek	Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (MLE), Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) 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), kalafior got, 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Sok pomidorowy 200ml**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 50g(PSZ,ŻYT) masło 82% tł. 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SOJ,ML,GLU PSZ,JAJ,SEL), ogórek kiszony bez skórki 50g, herbata 250ml, **Posiłek nocny** **Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g(GLU PSZ)**
	E 2329kcal, Białko 91,36g, Tłuszcze 73,55g w tym NKT 32,82g, Węglowodany 339,87g w tym cukry 32,92g, Bł.pokar.32,33g, Sód 3022,16mg		
Wtorek	Zupa ml.budyniowa 350ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) 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 got. 150g**	Zupa ogórkowa 400ml(GLU PSZ, MLE,SEL), pieczeń rzymska z pieca konw.100g(GLU PSZ,JAJ), ziemniaki 200g, sos 70g(GLU PSZ,MLE), buraczki got. 150g kompot z owoców mrożonych 250ml **Sok warzywny 200ml**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt owocowy 150g(ML)** **Wafle ryżowe 40g**
	E 2340kcal, Białko 88,88g, Tłuszcze 73,83g w tym NKT 31,56g, Węglowodany 341,25g w tym cukry 29,46g, Bł.pokar.20,3gg, Sód 2479,29mg		
Środa	Zupa ml. z pł.owsianymi 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Banan 150g**	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ, SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych 250ml **Kefir 100ml(MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Mus owocowy 100g**
	E 2321kcal, Białko 97,09g, Tłuszcze 73,83g w tym NKT 32,27g, Węglowodany 327,99g w tym cukry 38,49g, Bł.pokar. 24,13g, Sód 1694,84mg		
Czwartek	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 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,SEL), pulpeciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml **Jabłko got 120g**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), szynka got. 50g , pomidor 50g herbata 250ml **Posiłek nocny** **Jogurt nat. 150g(MLE)**
	E 2186kcal, Białko 77g, Tłuszcze 76,83g w tym NKT 33,19g, Węglowodany 311,32g w tym cukry 22,56g, Bł.pokar. 32,01g, Sód 2267,21mg		
Piątek	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) **II Galaretka z owoc. 150g**	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 300g(GLU PSZ,JAJ), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych 250ml **Mus owocowy 100g**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, sałata 30g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Sok pomidorowy 150g**
	E 2334kcal, Białko 79,43g, Tłuszcze 82,89g w tym NKT 43,82g, Węglowodany 332,29g w tym cukry 35,53g, Bł.pokar.26,96g, Sód 1836,8mg		
Sobota	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto dietetyczne 40g(GLU PSZ,JAJ)**	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 b/cukru 150g (MLE)**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE),ogórek kiszony 50g, herbata 250ml **Posiłek nocny** **Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)**
	E 2378kcal, Białko 87g, Tłuszcze 74,18g w tym NKT 31,13g, Węglowodany 357,78g w tym cukry 25,96g, Bł.pokar.34,01g, Sód 3087,97mg		
Niedziela	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), parówka drobiowa 70g(GLU PSZ,SOJ,GOR), ketchup 30g pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) **II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)**	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko duszone 120g, sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), bukiet warzyw got 150g kompot z owoców mrożonych 250ml **Mus warzywny 100g**	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem 20g, pomidor b/s 50g herbata 250ml **Posiłek nocny** **Kefir 200g(MLE), wafle ryżowe 20g**
	E 2208kcal, Białko 91,72g, Tłuszcze 68,15g w tym NKT 31,56g, Węglowodany 310,2g w tym cukry 20,13g, Bł.pokar.28,53g, Sód 3410,91mg		

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