

**JADŁOSPIS DEKADOWY DIETY ŁATWOSTRAWNEJ
DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI
1 - 10.03.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Niedziela 01.03.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g(GLU, SEL), ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Kisiel 100ml	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ, JAJ, SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100g (GLU PSZ, JAJ), sos 70g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Serek homogenizowany 150g(MLE)	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), jajka faszerowane szpinakiem 1,5szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E 2207kcal, Białko 102,99g, Tłuszcze 73,39g, NKT 22,6g, Węglowodany 295,22g, Sacharoza 36,77g, Bł.pokar.29,3g, Sól 4,82g		
Poniedziałek 02.03.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(MLE,PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 130g(JAJ,ML,SEL), kiełbasa kanapkowa 30g(SOJ,GOR,PSZ), sałata 30g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretką z owocami b/c 200ml	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania got.100g, sos pomidorowy(GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Mus owocowy 100g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony b/skóry 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)
	E 2155kcal, Białko 89,6g, Tłuszcze 60,88g, NKT 19,39g, Węglowodany 376,12g, Sacharoza 36,65g, Bł.pokar.55,15g, Sól 11,6g		
Wtorek 03.03.2026	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-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 przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 2480kcal, Białko 105,6g, Tłuszcze 75,55g, NKT 21,24g, Węglowodany 363,01g, Sacharoza 51,07g, Bł.pokar.42,68g, Sól 2,6g		
Środa 04.03.2026	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE, GLU PSZ, JAJ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-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 szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowym 300g (GLU PSZ, JAJ, MLE), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Sok pomidorowy 200ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82% tł. 15g(MLE), pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	E 2193kcal, Białko 65,74g, Tłuszcze 86,16g, NKT 24,50g, Węglowodany 289,53g, Sacharoza 36,74g, Bł.pokar.30,g1, Sól 2,81g		
Czwartek 05.03.2026	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE, GLU PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR, GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(7), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy 100g	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 przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) masło 82% tł. 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka na jogurcie 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musow owocowym 150g(MLE)
	E 2291kcal, Białko 93g, Tłuszcze 74g, NKT 20g, Węglowodany 329g, Sacharoza 34g, Bł.pokar.33g, Sól 4g		

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ
DLA KOBIET W OKRESIE CIĄŻY I LAKTACJI**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 06.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE, GLU PSZ), pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-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 przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 15g (MLE), twarożek 70g (MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 2144kcal, Białko 83g, Tłuszcze 69g, NKT 31g, Węglowodany 329g, Sacharoza 27g, Bł.pokar.39g, Sól 5g		
Sobota 07.03.2026	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-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 jagłana z pieczonym udkiem bez skóry 300g, kalafior got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Banan 150g	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT) masło 82% tł. 15g (MLE), polędwica z indyka 50g (SOJ, GLU, MLE, GOR, SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E 2337kcal, Białko 96,57g, Tłuszcze 66g, NKT 31g, Węglowodany 357g, Sacharoza 41g, Bł.pokar.39g, Sól 8g		
Niedziela 08.03.2026	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-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 groszkiem 150g kompot z owoców mrożonych 250ml Mus owocowy 100g	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 15g (MLE), kurczak w galarecie 100g (SEL), pomidor 50g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g (MLE)
	E .2335kcal, Białko 102g, Tłuszcze 76g, NKT 37g, Węglowodany 343g, Sacharoza 16g, Bł.pokar.31g, Sól 6g		
Poniedziałek 09.03.2026	Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (1,7), Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-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 przemno-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, Posilek nocny Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g (GLU PSZ)
	E 2213kcal, Białko 87g, Tłuszcze 72g, NKT 38g, Węglowodany 320g, Sacharoza 38g, Bł.pokar.38g, Sól 3g		
Wtorek 10.03.2026	Zupa ml.budyniowa 350ml (1,7), pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przemno-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 przemno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), masło 82% tł. 15g (MLE), kielbasa szynka 50g (SOJ, GOR, GLU PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g (ML) Wafle ryżowe 40g
	E 2243kcal, Białko 86g, Tłuszcze 72g, NKT 29g, Węglowodany 327g, Sacharoza 29g, Bł.pokar.23g, Sól 5g		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

- 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, mączniki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.
- 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.
- Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza:
mgr Dominika Kabacińska
Dietetyk, Dział Żywnienia SPZOZ w Krotoszynie