

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
1 - 10.03.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Niedziela 01.03.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g(GLU, SEL), ser topiony 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Serek homogenizowany nat. 150g(MLE)	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 b/c 250ml Mandarynka 1szt	Pieczyno razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane szpinakiem 1,5szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g
	E 2049kcal, Białko 104,69g, Tłuszcze 62,79g, NKT 20g, Węglowodany 272,48g, Sacharoza 34,85g, Bł.pokar.19,22g, Sól 3,44g		
Poniedziałek 02.03.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 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), bigos z kiełbasą i mięsem 200g, ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Galaretka z owocami 200ml	Pieczyno razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)
	E 1930kcal, Białko 75,86g, Tłuszcze 52,93g, NKT 15,7g, Węglowodany 301,06g, Sacharoza 34,75g, Bł.pokar.33,37g, Sól 6,78g		
Wtorek 03.03.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 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)	Zupa pieczarkowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,MLE), 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 Banan 100g	Pieczyno razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), szynka delikatesowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski nat .100g(MLE)
	E 2306kcal, Białko 1115,39g, Tłuszcze 79,44g, NKT 21g, Węglowodany 294,42g, Sacharoza 32,81g, Bł.pokar.33,97g, Sól 1,95g		
Środa 04.03.2026	Pieczyno 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 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 b/c 250ml Jabłko 1szt	Pieczyno razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), pasta z ryby wędzonej z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt nat. 150ml(MLE)
	E 1997kcal, Białko 60,84g, Tłuszcze 84,16g, NKT 23,42g, Węglowodany 243,89g, Sacharoza 27,65g, Bł.pokar 33g, Sól 6,5g		
Czwartek 05.03.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(7), ogórek zie.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Maślanka 200ml(MLE)	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, kompot z owoców mrożonych 250ml Mandarynka 1szt.	Pieczyno razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musem owocowym b/c 150g(MLE)
	E 1861kcal, Białko 76,87g, Tłuszcze 56,19g, NKT 16g, Węglowodany 264g, Sacharoza 33g, Bł.pokar.23g, Sól 3g		

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

DZIAŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 06.03.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 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 kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Jabłko 120g	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), twarożek 70g,(MLE), papryka 60g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami b/c 200g
	E 1969kcal, Białko 84,75g, Tłuszcze 65,63g, NKT 23,51g, Węglowodany 269g, Sacharoza 22g, Bł.pokar.19g, Sól 3g		
Sobota 07.03.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, ser żółty 30g(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 miks 15g(MLE), połędwica z indyka 50g(SOJ,GLU, MLE,GOR,SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250m Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wieloziarniste 20g
	E .2071kcal, Białko 101g, Tłuszcze 60g, NKT 24g, Węglowodany 287g, Sacharoza 24g, Bł.pokar.22g, Sól 6g		
Niedziela 08.03.2026	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 Grejfrut 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 Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml
	E .2018kcal, Białko 95g, Tłuszcze 64g, NKT 20g, Węglowodany 273g, Sacharoza 21g, Bł.pokar.24g, Sól 6g		
Poniedziałek 09.03.2026	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, Posilek nocny Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g(GLU PSZ)
	E .2027kcal, Białko 87g, Tłuszcze 67g, NKT 22g, Węglowodany 277g, Sacharoza 29g, Bł.pokar.26g, Sól 1,6g		
Wtorek 10.03.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka 30g(SOJ,GOR,PSZ) twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Budyń b/c 200g(MLE)	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 Jabłko 150g	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kiełbasa szynka 50g(SOJ,GOR,GLU PSZ), ogórek zielony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE) Wafle ryżowe 40g
	E 2060kcal, Białko 81,57g, Tłuszcze 64g, NKT 18g, Węglowodany 296g, Sacharoza 28g, Bł.pokar.11g, Sól 3g		

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, lubin, mięczaki. 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