

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z ŁATWOSTRAWNEJ Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZÓW
1-10.03.2026

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Niedziela 01.03.2026	Pieczycwo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, kurczak z warzywami w galarecie 100g(GLU, SEL), ser twarogowy 30g(MLE), pomidor b/s 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Serek owocowy 100g(MLE)	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,IAJ,SEL) kotlety siekane z piersi kurczaka z pieca konwek. 100g (GLU PSZ, IAJ), sos 70g(GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), marchewka z groszkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczycwo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z białek ze szpinakiem 1,5szt(IAJ,MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E 2034kcal, Białko 101,54g, Tłuszcze 52,46g, NKT 20,89g, Węglowodany 301,17g, Sacharoza 47,08g, Bł.pokar.30,78g, Sól 5,15g		
Poniedziałek 02.03.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(MLE,PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka jarzynowa z białkami jaj na jogurcie 130g(IAJ,ML,SEL), kielbasa 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	Pieczycwo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony b/skóry 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)
	E 1974kcal, Białko 80,79g, Tłuszcze 54,62g, NKT 18,66g, Węglowodany 312,65g, Sacharoza 27,89g, Bł.pokar.48,49g, Sól 9,45g		
Wtorek 03.03.2026	Zupa ml.budyniowa 300ml(MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, ser twarogowy z koperkiem 50g(MLE), pomidor b/s 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	Pieczycwo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka delikatkowa 50g (SOJ,GOR,PSZ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Serek wiejski z owocami 100g(MLE)
	E 2146kcal, Białko 116,42g, Tłuszcze 48,35g, NKT 17,18g, Węglowodany 325,36g, Sacharoza 53,2g, Bł.pokar.31,73g, Sól 5,48g		
Środa 04.03.2026	Zupa ml.z zacierką 300ml(MLE,GLU PSZ,IAJ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z kurczaka 80g(MLE) pomidor b/s 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jablko got. 150g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), placuszki z cukinii z pieca z sosem jogurtowym 300g (GLU PSZ,IAJ,MLE), surówka z marchwi i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczycwo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45% tł.15g, pasta z dorsza z warzywami 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Jogurt owocowy 150ml(MLE)
	E 1858kcal, Białko 70,1g, Tłuszcze 48,48g, NKT 13,72g, Węglowodany 300,07g, Sacharoza 29,53g, Bł.pokar.32,18g, Sól 4,4,3g		
Czwartek 05.03.2026	Zupa ml. pł.owsiane 350ml(MLE,GLU PSZ) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), margaryna miękka 45% tł.15g, szynka wiejska 30g (SOJ,GOR,GLU PSZ,SEL,MLE), ser twarogowy 50g(7), pomidor b/s 100g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Mus owocowy 100g	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml(GLU PSZ,IAJ,MLE,SEL), pulpety drobiowe got. 100g(GLU,MLE,IAJ), ziemniaki z koperkiem 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml	Pieczycwo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT) margaryna miękka 45% tł.15g, sałatka z ryżu i kurczaka na jogurcie 150g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Budyń z musiem owocowym 150g(MLE)
	E .2246kcal, Białko 96g, Tłuszcze 57g, NKT 16g, Węglowodany 350g, Sacharoza 30g, Bł.pokar.29g, Sól 5g		

DZIEŃ	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 06.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml (MLE, GLU PSZ), pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), margaryna miękka 45% tł. 15g,, pasta z białek z koperkiem 70g (JAJ) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Mus owocowy 100g	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	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), margaryna miękka 45% tł. 15g, twarożek 70g, (MLE), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kisiel z owocami 200g
	E 2036kcal, Białko 97g, Tłuszcze 48g, NKT 12g, Węglowodany 334g, Sacharoza 21g, Bł.pokar.31g, Sól 3g		
Sobota 07.03.2026	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), margaryna miękka 45% tł. 15g, dżem niskosłodzony 30g, ser twarogowy 30g (MLE), pomidor b/s 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	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT) margaryna miękka 45% tł. 15g, połędwica z indyka 50g (SOJ, GLU, MLE, GOR, SEL), ogórek konserwowy 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Wafle ryżowe wielozłazniste 20g
	E .2089kcal, Białko 88g, Tłuszcze 48g, NKT 14g, Węglowodany 341g, Sacharoza 27g, Bł.pokar.33g, Sól 8g		
Niedziela 08.03.2026	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), margaryna miękka 45% tł. 15g, pasta z kurczaka 60g (MLE), pomidor b/s 80g, kakao 16% 250ml (MLE) II Mus jabłkowy 100g	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	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), margaryna miękka 45% tł. 15g, kurczak w galarecie 100g (SEL), pomidor b/s 50g herbata 250ml Posilek nocny Riso ryż na mleku z wanilią 200g (MLE)
	E .2132kcal, Białko 90g, Tłuszcze 56g, NKT 22g, Węglowodany 330g, Sacharoza 26g, Bł.pokar.30g, Sól 6g		
Poniedziałek 09.03.2026	Zupa ml. pł.kukurydziane 350ml (1,7), Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), margaryna miękka 45% tł. 15g, sałatka brokułowa z białkami jaj na jogurcie 150g (JAJ, MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Jogurt nat. 100g (MLE)	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	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przelenno-żytnie 50g (PSZ, ŻYT) margaryna miękka 45% tł. 15g, szynka konserwowa 50g (SOJ, MLE, GLU PSZ, JAJ, SEL) ogórek kiszony bez skórki 50g, herbata 250ml, Posilek nocny Owsianka na wodzie z jabłkiem pieczonym 150g (GLU PSZ)
	E .2025kcal, Białko 89g, Tłuszcze 49g, NKT 15g, Węglowodany 320g, Sacharoza 31g, Bł.pokar.27g, Sól 5g		
Wtorek 10.03.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (1,7), pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), margaryna miękka 45% tł. 15g, szynka 30g (SOJ, GOR, PSZ) twarożek z koperkiem 60g (MLE) pomidor b/s 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	Pieczywo pszenne 60g (GLU PSZ) pieczywo przelenno-żytnie 60g (PSZ, ŻYT), margaryna miękka 45% tł. 15g, kiełbasa szynka 50g (SOJ, GOR, GLU PSZ), pomidor b/s 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt owocowy 150g (MLE) Wafle ryżowe 40g
	E .2178kcal, Białko 93g, Tłuszcze 58g, NKT 17g, Węglowodany 331g, Sacharoza 26g, Bł.pokar.39g, 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, mączczaki. 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