

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY BOGATOBIAŁKOWA
11.03.- 20.03.2024r

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 11.03.2026	Zupa ml. z pł.owsianymi 350ml (GLU PSZ, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 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 150ML(MLE)	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 100g
	E 2335kcal, Białko 103,48g, Tłuszcze 58,17g, NKT 20,03g, Węglowodany 364,5g, Sacharoza 44,43g, Bł.pokar. 34,05g, Sól 3,86g		
Czwartek 12.03.2026	Zupa ml. z zacierką 350ml (GLU PSZ,MLE,JAJ), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 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 Maślanka 200ml(MLE)	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka got. 50g , pomidor 50g herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2227kcal, Białko 109,30g, Tłuszcze 58,74g, NKT 20,46g, Węglowodany 334,40g, Sacharoza 23,56g, Bł.pokar. 37,82g, Sól 7,57g		
Piątek 13.03.2026	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 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 Ser twarogowy 150g(MLE)	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 150g
	E 2284kcal, Białko 108,98g, Tłuszcze 59,64g, NKT 24,93g, Węglowodany 339,85g, Sacharoza 47,88g, Bł.pokar.26,06g, Sól 5,25g		
Sobota 14.03.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 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 waniliowy 200ml(MLE)	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)
	E 2195kcal, Białko 107,83g, Tłuszcze 58,94g, NKT 22,36g, Węglowodany 323,26g, Sacharoza 42,07g, Bł.pokar.28,55g, Sól 5,8g		
Niedziela 15.03.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 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 Serek wiejski z wsadem owocowym 150g(MLE)	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem 20g, pomidor b/s 50g herbata 250ml Posilek nocny Kefir 200g(MLE), wafle ryżowe 20g
	E 2300kcal, Białko 101,33g, Tłuszcze 69,63g, NKT 19,8g, Węglowodany 329,69g, Sacharoza 22,85g, Bł.pokar.26,84g, Sól 6,37g		

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:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska

JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY BOGATOBIAŁKOWA

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 16.03.2026	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(GLU PSZ, JAJ, RYB) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Mus owocowy 10g	Krupnik 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek. 100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) buraczki z jabłkiem 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Kasza gryczana z twarogiem i jabłkiem 150g(MLE)	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z indyka 50g(GLU PSZ, SOJ, GOR, JAJ) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
E 2324kcal, Białko 92,18g, Tłuszcze 75,44g, NKT 26,57g, Węglowodany 329,41g, Sacharoza 23,95g, Bł.pokar.24,57g, Sól 5,03g			
Wtorek 17.03.2026	Zupa ml. pł. owsiane 300ml(GLU PSZE, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ, SOJ, GOR, MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ, JAJ)	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), filet drobiowy z pieca konwekcyjnego 100g, ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot owoców mrożonych 250ml Maślanka 250ml(MLE)	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g,(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
E 2242kcal, Białko 107,6g, Tłuszcze 58,16g, NKT 23,65g, Węglowodany 330,84g, Sacharoza 25,2g, Bł.pokar.24,87g, Sól 6,24g			
Środa 18.03.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZE, MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) kurczak w galarecie z warzywami 120g, pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Kiwi z biszkoptami - mus 70g(GLU PSZ, MLE)	Zupa warzywna 400ml(GLU PSZ, MLE, SEL), jajko sadzone na parze 120g(JAJ) ziemniaki puree 200g(MLE), sałata z jogurtem 150g(MLE) kompot owoców mrożonych 250ml Kefir 200g(MLE)	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ, JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser galaretka z kefirem i owocami 200g(MLE)
E 2168kcal, Białko 100,36g, Tłuszcze 60,97g, NKT 20,59g, Węglowodany 316g, Sacharoza 37,4g, Bł.pokar.29,93, Sól 4,74g			
Czwartek 19.03.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Jabłko got. 150g	Zupa z fasolki szparagowej 350ml(GLU PSZ, MLE, SEL), pulpet z mięsa mieszanego z pieca konwek. 100g(GLU PSZ, JAJ), sos koperkowy 70g (GLU PSZ, MLE), ziemniaki puree 200g(MLE) buraczki z jabłkiem got. 150g, kompot owoców mrożonych 250ml Maślanka 150ml(MLE)	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), kielbasa szynkowa 50g(GLU PSZ, SOJ, GOR, JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny II jogurt nat. 150g(MLE)
E 2213kcal, Białko 96,85g, Tłuszcze 63,84g, NKT 28,22g, Węglowodany 326,61g, Sacharoza 48,39g, Bł.pokar.32,93g, Sól 5,98g			
Piątek 20.03.2026	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE) jajecznica z koperkiem na parze 120g (JAJ), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Sok pomidorowy 200g	Zupa owocowa z makaronem 400ml(GLU PSZ, JAJ), ryba got. w sosie greckim 250g(GLU PSZ, RYB, SEL) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych 250ml Serek twarogowy homog. 150g(MLE)	Pieczywo pszenny 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), Twarożek z ziołami 70g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
E 2320kcal, Białko 112,22g, Tłuszcze 63,23g, NKT 20,77g, Węglowodany 344,21g, Sacharoza 47,76g, Bł.pokar.35,35g, Sól 7,92g			

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 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:
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska