

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
10.03.- 20.03.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 11.03.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), ser żółty 30g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ogórek ziel. 50g kawa zbożowa 250ml (1,7) II Banan 100g	Zupa z soczewicy 400ml(GLU PSZ, SOJ,MLE,SEL), makaron 180g(GLU PSZ, JAJ) kurczak duszony z warzywami w sosie śmietanowo-koperkowym 280g(GLU PSZ, MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Serek homogenizowany 120g(MLE)	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), pasta z ryby got z koperkiem 70g(RYB,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Pieczywo chrupkie żytnie 20g
	E 1996kcal, Białko 86,56g, Tłuszcze 51,12g, NKT 14,06g, Węglowodany 308,31g, Sacharoza 45,99g, Sól 3,14g, Bł.pokar. 22,91g		
Czwartek 12.03.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), sałatka jarzynowa 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 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpesciki drobiowe w sosie pomidorowym got. 170g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 180g(MLE) surówka z kapusty kiszzonej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mus owocowy b/c 150g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks15g(MLE), szynka got. 50g, szynka got. 50g, ogórek 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)
	E 2109kcal, Białko 91,70g, Tłuszcze 63,07g, NKT 17,76g, Węglowodany 304,22g, ,Sacharoza 10,85g, Sól 3,25g, Bł.pokar. 23,26g		
Piątek 13.03.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), twarożek 70g(MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretka z owoc. b/c150g	Zupa brokułowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z serem got. 240g(GLU PSZ,JAJ,MLE), serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Kiwi 70g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), pasta z białej fasoli i warzyw 70g,(SOJ,MLE), papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 150g
	E 2128kcal, Białko 82,15g, Tłuszcze 58,26g, NKT 19,47g, Węglowodany 329g, Sacharoza 24,14g, Bł.pokar.25,52g, Sól 2,12g		
Sobota 14.03.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, kakao 16% b/c 250ml (MLE) II Szarlotka dietet. b/c 40g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa jarzynowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gołąbek b/zawijania z pieca konwek. w sosie pomidorowym 120g, ziemniaki z koperkiem 200g, fasolka szparagowa 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Kisiel z jabłkiem b/c 150ml	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany 150g(MLE)
	E 1956kcal, Białko 74,81g, Tłuszcze56,78g, NKT 25,7g, Węglowodany 306,14g, Sacharoza 8,87g, Bł.pokar.22,8g, Sól 3,75g		
Niedziela 15.03.2026	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kielbas got.70g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) musztarda 30g(GOR) pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto buraczane b/c 120g (GLU PSZ,JAJ)	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) udko pieczone 120g sos jogurtowo-koperk.80g (GLU PSZ,MLE), ziemniaki puree 200g(MLE), surówka z kapusty białej z jogurtem 150g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Budyń b/c 150g(MLE)	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło miks 15g(MLE), szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem niskosłodzony 20g papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Kefir 200g(MLE) Wafle ryżowe 20g
	E 2146kcal, Białko 87,99g, Tłuszcze 67,98g, NKT 20,95g, Węglowodany 301,69g, Sacharoza 17,01g, Bł.pokar.22,21g, Sól 4,41g		

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, 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 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Poniedziałek 16.03.2026	<p>Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU PSZ,JAJ,SEL,) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>II Maślanka 200ml(MLE)</p>	<p>Krupnik 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa z pieca konwek.100g , ziemniaki 200g, sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE) surówka wielowarzywna z oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml</p> <p>Pomarańcza 150g</p>	<p>Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), wędlna z indyka 40g (SEJ,MLE,GLU), ogórek zielony 50g herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)</p>
	E 2012kcal, Białko 105,91g, Tłuszcze 70,16g, NKT 22,23g, Węglowodany 245,83g, Sacharoza 23,39g, Bł.pokar.33,29, Sól 3,65g		
Wtorek 17.03.2026	<p>Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), wędlna drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) papryka kons.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,JAJ)</p>	<p>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 z owoców mrożonych b/c 250ml</p> <p>Kefir 150g(MLE)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny Mus owocowy b/c 150g</p>
	E 2209kcal, Białko 103,48g, Tłuszcze 80,35g, NKT 26,38g, Węglowodany 276,47g, Sacharoza 33,75g, Bł.pokar.35,2g, Sól 2,89g		
Środa 18.03.2026	<p>Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>II Budyń b/c 200ml(MLE)</p>	<p>Kapuśniak 400ml(GLU PSZ,SEL), jajko sadzone z pieca konw. 120g(JAJ) ziemniaki purre 200g(MLE), mizeria na kefirze 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml</p> <p>Kiwi 100g</p>	<p>Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE) pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny Deser mleczny z galaretką 150ml(MLE) Wafle ryżowe 20g</p>
	E 2040kcal, Białko 94,09g, Tłuszcze 70,17g, NKT 21,27g, Węglowodany 269,36g, Sacharoza 41,1g, Bł.pokar.94,09g, Sól 3,31g		
Czwartek 19.03.2026	<p>Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, sałatka szwedzka 100g(GOR), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>II Jabłko150g</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej 350ml (GLU PSZ,MLE,SEL), pieczone kotlety mielone 100g(GLU PSZ,JAJ), sos myśl.70g(GLU PSZ,GOR), ziemniaki z kop. 200g(MLE), kapusta czerwona got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml</p> <p>Jogurt nat. 150g(MLE)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), kielbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny II Kasza jagl. z twarog. i owoc. 150g(MLE)</p>
	E 1985kcal, Białko 97,37g, Tłuszcze 62,36g, NKT 19,79g, Węglowodany 267,68g, Sacharoza 25,95g, Bł.pokar.40,87g, Sól 4,16g		
Piątek 20.03.2026	<p>Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), jajecznicza z koperkiem 120g (MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>II Sok pomidorowy 200g</p>	<p>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 b/c 250ml</p> <p>Kefir 150ml(MLE)</p>	<p>Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), twarożek z ziołami 70g(MLE), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml</p> <p>Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Pieczywo chrupkie 30g(GLU PSZ)</p>
	E 2284kcal, Białko 94,65g, Tłuszcze 86,32g, NKT 14,67g, Węglowodany 292,24g, Sacharoza 30,43g, Bł.pokar.37,68g, Sól 2,95g		

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