

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY  
Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  
21.03.- 30.03.2026r**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Sobota 21.03.2026r.	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Kisiel z jabłkiem b/cukru 200ml</b>	Zupa krem z białych warzyw 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), spaghetti z mięsem i warzywami duszone 350g(GLU PSZ,JAJ) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Gruszka 120g</b>	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml <b>Posilek nocny: Ser twar.homogenizowany 100g(MLE), chleb razowy 30g(GLU)</b>
	E 2306kcal, Białko 107,42g, Tłuszcze 76,51g w tym NKT 21,01g, Węglowodany 317,04g w tym cukry 36,691g, Bł.pokar.53,45g, Sól 3,79g		
Niedziela 22.03.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) sałatka szwedzka 70g(GOR), kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Ciasto z dyni i marchewki b/cukru 40g(GLU PSZ,JAJ)</b>	Rosół z makaronem 400ml(GLU PSZ,JAJ,SEL) potrawka z kurczaka got. w sosie kop. 170g (GLU PSZ,JAJ,MLE), ryż got. 180g, marchewka z groszkiem, got. 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Chrupki 30g</b>	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml</b>
	E 2081kcal, Białko 102,34g, Tłuszcze 559,6g w tym NKT 22,5g, Węglowodany 295,99g w tym cukry 32,69g, Bł.pokar.44,91g, Sól 6,8g		
Poniedziałek 23.03.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser żółty 30g(MLE), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Budyń b/cukru 200ml(MLE)</b>	Kapuśniak 400ml(SEL), schab faszerowany z pieca konw. 100g (GLU PSZ,JAJ), ziemniaki puree 200g(MLE), sos 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z buraczka i jabłka 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Grejpfrut 140g</b>	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasztet pieczony drobiowy 60g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt nat.150g(MLE)</b>
	E 2088kcal, Białko 89,33g, Tłuszcze 71,47g w tym NKT 27,25g, Węglowodany 282,88g w tym cukry 25,51g, Bł.pokar.23,31g, Sól 5,18g		
Wtorek 24.03.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ser twarogowy 50g(MLE), pomidor 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Maślanka 200ml(MLE)</b>	Krem brokułowy z grzankami 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), ryż na mleku z jabłkiem prażonym 300g(MLE) kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Pomarańcza 150g</b>	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) , masło miks 15g(MLE), pasta z ryby got. 70g(RYB,MLE) sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kisiel z owocami 150g</b>
	E 1995kcal, Białko 87,29g, Tłuszcze 55,22g w tym NKT 21,09g, Węglowodany 298,12g w tym cukry 16,26g, Bł.pokar.22,27g, Sól 2,76g		
Środa 25.03.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), polędwica drobiowa 50g(GOR,SOJ,JAJ,SEL,MLE), sałatka szwedzka 100g(GOR , kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Kefir 150g(MLE)</b>	Pomidorowa z ryżem 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), udko pieczone 100g, sos jogurtowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem 200g(MLE), surówka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Jabłko 150g</b>	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), ser żółty 40g(MLE), dżem niskosłodzony 30g, pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Serek wiejski z owocami 100(MLE) Pieczywo chrupkie30g(GLU PSZ,ŻYT)</b>
	E 1981kcal, Białko 89,28g, Tłuszcze 60,49g w tym NKT 24,42g, Węglowodany 274,15g w tym 22,12g, Bł.pokar.21,5g, Sól 4,28g		

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 PODSTAWOWEJ Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Czwartek 26.03.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), sałatka brokułowa z sosem jogurtowym 120g(JAJ,MLE), szynka konserwowa 30g(SEL,GOR,SOJ,MLE) kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Jogurt nat. 150g(MLE)</b>	Zupa fasolowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), gulasz wieprzowy ze schabu duszony 180g(GLU PSZ,MLE), kopytka 180g(GLU PSZ,JAJ), buraczki na ciepło150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Deser kefir z galaretką 150g(MLE)</b>	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasta twarogowa z rzodkiewką i ogórkiem 100g(MLE), sałata 30g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Sok pomidorowy 200ml</b>
	1991kcal, Białko 91,82g, Tłuszcze 57,76g w tym NKT 15,76g, Węglowodany 292,77g w tym cukry 38,38g, Bł.pokar.23,49g, Sól 4,38g		
Piątek 27.03.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), Jajecznica z koperkiem 120g(JAJ), pomidor 80g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)  <b>II Ciasto marchewkowe b/cukru 40g (GLU,JAJ)</b>	Barszcz ukraiński 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pulpety rybne w panierce kuskus z pieca konwekcyjnego 100g(RYB,JAJ,GLU) ziemniaki puree 200g(MLE), surówka Colesław 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Serek homog.nat.100g(MLE)</b>	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, ser żółty 20g(MLE), ogórek zielony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 150g</b>
	E 1986kcal, Białko 88,94g, Tłuszcze 63,99g w tym NKT 15,54g, Węglowodany 273,94g, w tym cukry 11,54g, Bł.pokar.14,79g, Sól 2,5g		
Sobota 28.03.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), szynka wieprzowa got. 40g(SOJ,GOR,JAJ,SEL,GLU PSZ) ser twarogowy z ziołami 40g(MLE), ogórek konserwowy 50g, kakao 16% 250ml(MLE)  <b>II Kiwi 80g</b>	Krem z ciecierzycy 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pieczeń wieprzowa w sosie, pieczona 170g(GLU,MLE) kasza gryczana 200g, kapusta czerwona gotowana 150g, kompot z owoców mrożonych b/c 250ml	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 50g(GLU,JAJ) papryka konserwowa 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Jogurt owocowy 150g(MLE) Wafle ryżowe 30g</b>
	E 2107kcal, Białko 90,8g, Tłuszcze 66,47g w tym NKT 14,88g, Węglowodany 300,37g w tym cukier 22,19g, Bł.pokar.29,72g, Sól 4,59g		
Niedziela 29.03.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), kurczak z warzywami w galarecie 100g(GLU, SEL), ser żółty 30g(MLE), pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE)  <b>II Serek homogenizowany nat. 150g(MLE)</b>	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  <b>Mandarynka 1szt</b>	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło miks 15g(MLE), jajka faszerowane szpinakiem 1,5szt(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g</b>
	E 2049kcal, Białko 104,69g, Tłuszcze 62,79g, NKT 20g, Węglowodany 272,48g, Sacharoza 34,85g, Bł.pokar.19,22g, Sól 3,44g		
Poniedziałek 30.03.2026r	Pieczywo 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)  <b>II Maślanka 200ml (MLE)</b>	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), bigos z kiełbasą i mięsem 200g, ziemniaki puree 200g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml  <b>Galaretka z owocami 200ml</b>	Pieczywo razowe 120g(PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło miks 15g(MLE), pasta z kurczaka z koperkiem 50g(MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml  <b>Posilek nocny Kefir 150ml(MLE)</b>
	E 1930kcal, Białko 75,86g, Tłuszcze 52,93g, NKT 15,7g, Węglowodany 301,06g, Sacharoza 34,75g, Bł.pokar.33,37g, Sól 6,78g		

Sporządziła: dietetyk mgr Monika Konieczna

1. 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, mięczaki. Alergeny oznaczono zgodnie z Rozporządzeniem 1169/2011 Parlamentu Europejskiego i Rady.

2. 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.

3. Szczegółowy wykaz wszystkich składników produktów spożywanych i dań dostępny na życzenie w Dziale Żywnienia.

Zatwierdza:  
Dietetyk mgr Dominika Kabacińska