

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY ŁATWOSTRAWNEJ
U KOBIET W OKRESIE CIAŻY LUB LAKTACJI
10.04.- 19.04.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 10.04.2026	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.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 Mus owocowy 100g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), dżem niskosłodzony 50g, sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 150g
E 2334kcal, Białko 79,43g, Tłuszcze 82,89g w tym NKT 43,82g, Węglowodany 332,29g w tym cukry 35,53g, Bł.pokar.26,96g, Sód 1836,8mg			
Sobota 11.04.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.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 Budyn b/cukru 150g (MLE)	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)
E 2378kcal, Białko 87g, Tłuszcze 74,18g w tym NKT 31,13g, Węglowodany 357,78g w tym cukry 25,96g, Bł.pokar.34,01g, Sód 3087,97mg			
Niedziela 12.04.2026	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.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 Mus warzywny 100g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.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 2208kcal, Białko 91,72g, Tłuszcze 68,15g w tym NKT 31,56g, Węglowodany 310,2g w tym cukry 20,13g, Bł.pokar.28,53g, Sód 3410,91mg			
Poniedziałek 13.04.2026	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.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 Banan 150g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), szynka z indyka 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ) sałata 30g, herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
E 2488kcal, Białko 86,21g, Tłuszcze 83,46g w tym NKT 40,29g, Węglowodany 359,83g w tym cukry 46,81g, Bł.pokar.25,59g, Sód 3401,24mg			
Wtorek 14.04.2026	Zupa ml.pł.owsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), wędlna 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 Jabłko got.150g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 50g,(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
E 2426kcal, Białko 99,29g, Tłuszcze 75,29g w tym NKT 38,5g, Węglowodany 353,54g w tym cukry 26,29g, Bł.pokar.32,18g, Sód 3017mg			

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 ŁATWOSTRAWNEJ U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 15.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.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 Mus owocowy 100g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser galaretka z kefirem i owocami 200g(MLE)
	E 2229kcal, Białko 83,23g, Tłuszcze 72,94g w tym NKT 30,54g, Węglowodany 324,47g w tym cukry 23,25g, Bł.pokar.29,48g, Sód 2183,17mg		
Czwartek 16.04.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, ogórek kiszony 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Jablko 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 250mlg Banan 130g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny II jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2272kcal, Białko 85,9g, Tłuszcze 73,57g w tym NKT 39,09g, Węglowodany 332,77g w tym cukry 49,37g, Bł.pokar.40,83g, Sód 3323,87mg		
Piątek 17.04.2026	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), jajecznicza 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 Kefir 200ml	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), Twarożek z ziołami 70g(MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E 2287kcal, Białko 91,86g, Tłuszcze 74,56g, NKT 30,86g, Węglowodany 324,15g, Sacharoza 24,04g, Bł.pokar.36,02g, Sód 3172,89mg		
Sobota 18.04.2026r.	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł. 15g(MLE), sałatka z ryżu i kurczaka 150g (MLE), sałata 30g, kakao 16% 250ml (MLE) II Kisiel z jabłkiem 200ml	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 Mus owocowy 100g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki 70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)
	E 2355kcal, Białko 82,67g, Tłuszcze 74,22g w tym NKT 29,86g, Węglowodany 357,04g w tym cukry 45,79g, Bł.pokar.34,72g, Sód 2436,54mg		
Niedziela 19.04.2026r	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ) pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL,GOR,SOJ,MLE) pomidor 50g, kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto z dyni i marchewki 40g(GLU PSZ,JAJ)	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 Jablko got.130g	Pieczywo pszenne 60g(GLU PSZ), pieczywo przennie-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł 15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ,MLE,SEL) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150(MLE)
	E 2238kcal, Białko 89,66g, Tłuszcze 71,24g w tym NKT 35,3g, Węglowodany 323,55g w tym cukry 24,18g, Bł.pokar.31,94g, Sód 2579,03mg		

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 łaskowy, 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.

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