

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH
WĘGLOWODANÓW U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI
10.04.- 19.04.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 10.04.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), twarożek 70g(MLE), pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretką 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 Mus owocowy 100g	Pieczyno razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczyno przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasta z białej fasoli i warzyw 70g,(SOJ,MLE), papryka 50g herbata 250ml Posilek nocny Sok pomidorowy 200g
E 2117kcal, Białko 100,04g, Tłuszcz 63,23g w tym NKT 32,54g, Węglowodany 299,97g w tym cukry 12,25g, Bł.pokar.26,27g, Sód 1426,93mg			
Sobota 11.04.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ,JAJ), pomidor 50g, kakao 16% b/c 250ml (MLE) II Mus jabłkowy 100g	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 Budyń b/c 150ml(MLE)	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ), masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE), ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posilek nocny Serek homogenizowany 100g(MLE)
E 2237kcal, Białko 100,07g, Tłuszcz 79,16g w tym NKT 36,73g, Węglowodany 289g w tym cukry 16,34g, Bł.pokar.30,39g, Sód 2040,92mg			
Niedziela 12.04.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 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 Mus z marchwi 100g	Pieczyno razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczyno przenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło ekstra 82%tł. 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 2089kcal, Białko 93,44g, Tłuszcz 69,69g w tym NKT 31,47g, Węglowodany 273,37g w tym cukry 16,16g, Bł.pokar.25,81g, Sód 2846,77mg			
Poniedziałek 13.04.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ryba w sosie pomidowo-warzyw. 80g(RYB,GLU PSZ,JAJ,SEL,) sałata 30g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Pomarańcza 150g Kefir 100ml(MLE)	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 Banan 120g	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), wędlina z indyka 40g (SEJ,MLE,GLU), ogórek zielony 50g herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
E 2073kcal, Białko 95,01g, Tłuszcz 77,44g w tym NKT 33,52g, Węglowodany 257,33g w tym cukry 37,18g, Bł.pokar.34,55g, Sód 2682,33mg			
Wtorek 14.04.2026	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), wędlina drobiowa 30g(GLU PSZ,SOJ,GOR,MLE), twarożek z koperkiem 60g(MLE) papryka kons.50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) Jogurt nat z płatkami owsianymi 120g (MLE,GLU PSZ) 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 z owoców mrożonych b/c 250ml Mandarynka 130g	Pieczyno razowe 120g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ser żółty 50g(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 150g
E 2076kcal, Białko 104,05g, Tłuszcz 72,19g w tym NKT 34,63g, Węglowodany 268,71g w tym cukry 33,65g, Bł.pokar.41,05g, Sód 3331,38mg			

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 Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 15.04.2026	Zupa ml. z kaszką manną 200ml(MLE, GLU PSZ), pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II kiwi 100g	Kapuśniak 400ml(GLU PSZ, SEL), jajko sadzone z pieca konw. 120g(JAJ) ziemniaki puré 200g(MLE), mizeria na kefirze 150g(MLE), kompot z owoców mrożonych b/c 250ml Mus owocowy 100g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE) pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ, JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser mleczny z galaretką 150ml(MLE) Wafle ryżowe 20g
	E 2202kcal, Białko 99,83g, Tłuszcze 78,02g w tym NKT 31,54g, Węglowodany 290,1g, w tym cukry 22,54g, Bł.pokar.38,69g, Sód 1929,79mg		
Czwartek 16.04.2026	Budyń waniliowy b/c 300ml (MLE) pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), ser żółty 30g(MLE) dżem 20g, sałatka szwedzka 100g(GOR), kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ, MLE) II Jablko150g	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 Banan 130g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ, SOJ, GOR, JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2248kcal, Białko 99,58g, Tłuszcze 77,85g w tym NKT 37,06g, Węglowodany 297,02g w tym cukry 48,52g, Bł.pokar.45,34g, Sód 3132,4mg		
Piątek 17.04.2026	Ryż na mleku 200ml (MLE) pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), jajecznica z koperkiem 120g (MLE), 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 b/c 250ml Kiwi 70g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) masło ekstra 82%tł. 15g(MLE), twarożek z ziołami 70g(MLE), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy b/c 100g Pieczywo chrupkie 30g(GLU PSZ)
	E 2127kcal, Białko 103,84g, Tłuszcze 71,48g w tym NKT 29,33g, Węglowodany 276,08g w tym cukry 19,23g, Bł.pokar.38,55g, Sód 2256,48mg		
Sobota 18.04.2026r.	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) 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 Pomarańcza 150g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) 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 2350kcal, Białko 102,06g, Tłuszcze 80,1g w tym NKT 37,17g, Węglowodany 325,74g w tym cukry 26,45g, Bł.pokar.49,26g, Sód 2203,11mg		
Niedziela 19.04.2026r	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) masło 82% tł. 15g(MLE), szynka konserwowa 50g(SEL, GOR, SOJ, MLE) sałatka szwedzka 70g(GOR), kakao 16% 250ml (MLE) II Ciasto z dyni i marchewki b/cukru 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 150g	Pieczywo razowe 120g(GLU PSZ, ŻYT, JĘCZ) masło 82% tł.15g(MLE), sałatka jarzynowa na jogurcie 150g, (JAJ, MLE, SEL) pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Kefir 150(MLE)
	E 2176kcal, Białko 105,31g, Tłuszcze 76,86g w tym NKT 36,44g, Węglowodany 281,22g w tym cukry 23,86g, Bł.pokar.44,33g, Sód 2328,43mg		

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, 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