

**JADŁOSPIS DEKADOWY DLA DIETY PODSTAWOWEJ
U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI
10.04. - 19.04.2026**

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Piątek 10.04.2026	Ryż na mleku 350ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) twarożek 50g(MLE), miód 25g, pomidor 50g kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Galaretką z owoc. b/c150g	Zupa kalafiorowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), pierogi z truskawkami got. 100g(GLU PSZ,JAJ), pierogi z terem got.100g(GLU PSZ,MLE,JAJ) serek homogenizowany 30g(MLE), surówka z marchwi, jabłka i selera 150g(SEL) kompot z owoców mrożonych 250ml Pomarańcza 150g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) pasta z białej fasoli i warzyw 70g,(SOJ,MLE), papryka 50g herbata 250ml Posiłek nocny Sok pomidorowy 150g
	E 2367kcal, Białko 87,85g, Tłuszcze 75,52g w tym NKT 38,23g, Węglowodany 346,03g w tym cukry 39,82g, Bł.pokar.33,91g, Sód 1986,74mg		
Sobota 11.04.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) pasztet pieczony warzywno-drobiowy 70g(GLU PSZ), pomidor 50g kakao 16% 250ml (MLE) II Jabłko 150g	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 z owocami 200ml(MLE)	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE), szynka wiejska 50g (SOJ,GLU PSZ,GOR,MLE) , ogórek kiszony 50g, herbata 250ml Posiłek nocny Serek homogenizowany waniliowy 150g(MLE)
	E 2406kcal, Białko 93,39g, Tłuszcze 73,66g w tym NKT 31,31g, Węglowodany 358,3g w tym cukry 30,62g, Bł.pokar.39,23g, Sód 3279,15mg		
Niedziela 12.04.2026	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) kiełbas 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 250ml Mandarynka 150g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) szynka z kurczaka 30g,(OJ,GLU PSZ,GOR,MLE), dżem niskosłodzony 20g papryka 50g herbata 250ml Posiłek nocny Kefir 200g(MLE) Wafle ryżowe 20g
	E 2169kcal, Białko 91,88g, Tłuszcze 69,85g w tym NKT 31,82g, Węglowodany 293,33g w tym cukry 26,6g, Bł.pokar.31,33g, Sód 3394,17mg		
Poniedziałek 13.04.2026	Zupa ml. budyniowa 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 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	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 250ml Banan 150g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) wędlina z indyka 40g (SEJ,MLE,GLU), ogórek zielony 50g herbata 250ml Posiłek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2374kcal, Białko 91,22g, Tłuszcze 82,79g w tym NKT 37,63g, Węglowodany 326,53g w tym cukry 49,48g, Bł.pokar.32,14g, Sód 2904,94mg		
Wtorek 14.04.2026	Zupa ml.płowsiane 300ml(GLU PSZE,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 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) II Szarlotka dietetyczna 70g(GLU PSZ,JAJ)	Zupa szpinakowa 400ml(GLU PSZ,MLE,SEL), Filet drobiowy panierowany smażony 100g.(GLU PSZ,JAJ) ryż got. 180g, sos koperkowy 70g(GLU PSZ,MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g kompot z owoców mrożonych 250ml Jabłko 130g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przemno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) ser żółty 50g(MLE) pomidor 50g, herbata 250ml Posiłek nocny Mus owocowy 150g
	E 2296kcal, Białko 102,53g, Tłuszcze 73,43g w tym NKT 36,86g, Węglowodany 317,09g w tym cukry 38,83g, Bł.pokar.33,79g, Sód 3482,48mg		

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, męczaki. 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 U KOBIET W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI

DATA	ŚNIADANIE	OBIAD	KOLACJA
Środa 15.04.2026	Zupa ml. kaszka manna 350ml(GLU PSZ,MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) kurczak w galarecie z warzywami 120g(SEL), papryka 50g, kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE) II Kiwi 70g	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 250ml Mandarynka 70g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) pasztet drobiowy pieczony 60g(GLU PSZ,JAJ) , pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny Deser twarogowo - owocowy 120g(MLE)
	E 2221kcal, Białko 88,83g, Tłuszcze 75,49g w tym NKT 31,04g, Węglowodany 309,76g w tym cukry 28,65g, Bł.pokar.35,04g, Sód 2057,07mg		
Czwartek 16.04.2026	Zupa ml. budyniowa 350ml (MLE), pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 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), kotlet mielony smażony 100g(GLU PSZ,JAJ), sos pieczarkowy 70g(GLU PSZ, GOR), ziemniaki z koperkiem 200g(MLE) kapusta czerwona got. 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Banan 130g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) kiełbasa szynkowa 50g(GLU PSZ,SOJ,GOR,JAJ), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny II Jogurt nat. 150g(MLE)
	E 2241kcal, Białko 89,78g, Tłuszcze 75,49g w tym NKT 36,56g, Węglowodany 313,97g w tym cukry 44,36g, Bł.pokar.44,07g, Sód 3264mg		
Piątek 17.04.2026	Ryż na mleku 300ml(MLE) pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 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 smażona w panierce 100g(GLU PSZ,JAJ) sos cytrynowy 70g(GLU PSZ,MLE) ziemniaki puree z koperkiem200g(MLE), surówka z kapusty kiszzonej i oliwą 150g, kompot z owoców mrożonych 250ml Mandarynka 80g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% 15g(MLE) twarożek z ziołami 70g(MLE), ogórek ziel. 50g, herbata 250ml Posilek nocny Mus owocowy 150g
	E 2163kcal, Białko 93,32g, Tłuszcze 68,81g w tym NKT 28,8g, Węglowodany 301,16g w tym cukry 24,26g, Bł.pokar.35,75g, Sód 2416,11mg		
Sobota 18.04.2026r.	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-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 Pomarańcza 150g	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), masło 82% tł.15g(MLE), pasta z jaj i pietruszki70g(JAJ,MLE), pomidor 50g, herbata 250ml Posilek nocny: Ser twar.homogenizowany 100g(MLE)
	E 2261kcal, Białko 87,22g, Tłuszcze 73,73g w tym NKT 29,91g, Węglowodany 329,32g w tym cukry 32,24g, Bł.pokar.41,93g, Sód 2279,41mg		
Niedziela 19.04.2026r	Pieczywo razowe 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-żytnie 60g(PSZ,ŻYT), 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 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 60g(GLU PSZ,ŻYT,JĘCZ) pieczywo przlenno-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 2231kcal, Białko 96,32g, Tłuszcze 73,89g w tym NKT 35,78g, Węglowodany 290,62g w tym cukry 29,43g, Bł.pokar.39,477g, Sód 2454,83mg		

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, męczaki. 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