

DATA	JADŁOSPIS DEKADOWY 01.-10.03.2026r. DIETA CIĄŻOWA					
	I ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
01.03. NIEDZIELA	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 60g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, pomidor 50g	Serek naturalny homogenizowany 150g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), schab gotowany 70g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 50g (<u>SOJ.</u>), jabłko gotowane 150g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2321,80 BIAŁKO (g) 122,10 TŁUSZCZ (g) 67,90 NKT (g) 32,10 WĘGLOWODANY (g) 319,20 CUKRY (g) 70,30 BŁONNIK (g) 27,00 SÓL (g) 5,80
02.03. PONIEDZIAŁEK	Zacierka na mleku 300ml (<u>MLE, GLU PSZ.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>) twaróg z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>) szynka z piersi kurczaka 20g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczanka 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczek 150g kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z pomidorami 80g (<u>RYB, SEL.</u>), Pomidor 50g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2252,90 BIAŁKO (g) 103,60 TŁUSZCZ (g) 53,10 NKT (g) 24,50 WĘGLOWODANY (g) 353,60 CUKRY (g) 69,10 BŁONNIK (g) 27,50 SÓL (g) 4,30
03.03. WTOREK	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 60g (<u>SOJ.</u>), jabłko 200g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Grycikowa 400ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi z olejem 150g (<u>GOR.</u>), Kompot z owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z piersi kurczaka 50g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2286,70 BIAŁKO (g) 114,20 TŁUSZCZ (g) 69,80 NKT (g) 30,90 WĘGLOWODANY (g) 314,00 CUKRY (g) 72,30 BŁONNIK (g) 27,40 SÓL (g) 5,80
04.03. ŚRODA	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 60g (<u>SOJ.</u>) sałata 35g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), gulasz drobiowy z koperkiem gotowany 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż brązowy na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (<u>MLE.SOJ.</u>), Jabłko 150g	Sok pomidorowy 330ml	ENERGIA (kcal) 2258,60 BIAŁKO (g) 111,30 TŁUSZCZ (g) 54,50 NKT (g) 23,60 WĘGLOWODANY (g) 349,70 CUKRY (g) 84,90 BŁONNIK (g) 40,40 SÓL (g) 6,00
05.03. CZWARTEK	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 60g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, pomidor 50g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>), sok wielowarzywny 330ml	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u>), udo gotowane 150g, sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki z koperkiem 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.</u>), kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), twarózek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>), bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2329,30 BIAŁKO (g) 109,00 TŁUSZCZ (g) 74,80 NKT (g) 28,40 WĘGLOWODANY (g) 320,50 CUKRY (g) 63,20 BŁONNIK (g) 31,00 SÓL (g) 5,40

06.03. PIĄTEK	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta z twarogu i pomidora 100g (<u>MLE.</u>), jabłko 150g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	Barszcz ukraiński 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), pulpet z ryby 80 w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.RYB</u>), ziemniaki z koperkiem 200g, sałata z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 70g (<u>JAJ.</u>), pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2468,20 BIAŁKO (g) 101,30 TŁUSZCZ (g) 71,30 NKT (g) 25,80 WĘGLOWODANY (g) 369,20 CUKRY (g) 74,60 BŁONNIK (g) 30,60 SÓL (g) 5,40
07.03. SOBOTA	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g z oliwą	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) makaron pełnoziarnisty 250g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), buraczek 150g (<u>SEL.</u>) kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>), pomidor 50g	Chleb chrupki 5g/1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z koperkiem 60g (<u>MLE.</u>),	ENERGIA (kcal) 2170,80 BIAŁKO (g) 119,50 TŁUSZCZ (g) 61,20 NKT (g) 26,60 WĘGLOWODANY (g) 224,20 CUKRY (g) 49,90 BŁONNIK (g) 23,40 SÓL (g) 5,10
08.03. NIEDZIELA	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka wiejska 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g	Serek naturalny homogenizowany 150g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), pulpet drobiowy gotowany 80g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), sos koperkowy 100ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ziemniaki 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 60g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g	Chleb chrupki 5g/1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) pasta z twarogu i pomidora 80g (<u>MLE.</u>),	ENERGIA (kcal) 2228,00 BIAŁKO (g) 118,80 TŁUSZCZ (g) 65,40 NKT (g) 30,90 WĘGLOWODANY (g) 306,30 CUKRY (g) 63,90 BŁONNIK (g) 31,00 SÓL (g) 5,80
09.03. PONIEDZIAŁEK	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), ser mozzarella 25g (<u>MLE.</u>), szynka z kurczaka 30g (<u>SOJ.</u>), Jabłko 200g	Serek naturalny homogenizowany 150g (<u>MLE.</u>)	Kapuśniak z kiszonej kapusty 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz wołowy duszony 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) kasza gryczana na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczek 150g kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>), ogórek 50g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2406,20 BIAŁKO (g) 119,50 TŁUSZCZ (g) 73,90 NKT (g) 35,60 WĘGLOWODANY (g) 336,50 CUKRY (g) 84,00 BŁONNIK (g) 39,90 SÓL (g) 5,80
10.03. WTOREK	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT. MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta jajeczna 50g (<u>JAJ. GOR.</u>), kiełbasa szynkowa 20g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 50g	Chleb chrupki 5g/1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z koperkiem 60g (<u>MLE.</u>)	Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>), sztuka mięsa w sosie 160g (<u>GLU PSZ.</u>), ziemniaki 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g Kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>), surówka z jarzyn z olejem 150g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2212,40 BIAŁKO (g) 120,80 TŁUSZCZ (g) 83,40 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 261,00 CUKRY (g) 55,10 BŁONNIK (g) 33,20 SÓL (g) 4,30

* dietetyk zastrzega prawo do zmian w jadłospisie.