

DATA	JADŁOSPIS DEKADOWY 01.-10.03.2026r.					
	DIETA DZIECIĘCA					
	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>), dżem truskawkowy 25g, szynka z indyka 30g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g	Jabłko 150g	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 (<u>GLU PSZ.</u>), kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 50g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2177,90 BIAŁKO (g) 97,30 TŁUSZCZ (g) 49,50 NKT (g) 21,50 WĘGLOWODANY (g) 349,50 CUKRY (g) 46,50 BŁONNIK (g) 26,70 SÓL (g) 4,70
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	Jabłko 150g	Ziemniaczanka 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), gulasz drobiowy 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 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 50g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2240,30 BIAŁKO (g) 111,09 TŁUSZCZ (g) 62,00 NKT (g) 29,40 WĘGLOWODANY (g) 321,30 CUKRY (g) 67,60 BŁONNIK (g) 27,80 SÓL (g) 4,80
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>), dżem niskosłodzony 25g, polędwica sopocka 20g (<u>SOJ.</u>), jabłko 200g	Kisiel do picia 250ml	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, kompot z owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<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) 2193,30 BIAŁKO (g) 100,40 TŁUSZCZ (g) 65,30 NKT (g) 28,30 WĘGLOWODANY (g) 314,10 CUKRY (g) 80,00 BŁONNIK (g) 26,40 SÓL (g) 5,50
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	Jogurt owocowy 150g (<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 biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<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 warzywno owocowy 330ml	ENERGIA (kcal) 2222,7 BIAŁKO (g) 109,10 TŁUSZCZ (g) 52,20 NKT (g) 22,90 WĘGLOWODANY (g) 344,70 CUKRY (g) 84,60 BŁONNIK (g) 26,70 SÓL (g) 6,50
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	Gruszka 120g	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 100g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>), bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2344,80 BIAŁKO (g) 115,30 TŁUSZCZ (g) 74,40 NKT (g) 27,70 WĘGLOWODANY (g) 321,00 CUKRY (g) 73,40 BŁONNIK (g) 28,60 SÓL (g) 5,10

06.03. PIĄTEK	Kasza jaglana na mleku 300ml (MLE.) ,kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE) 250ml,chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), pasta z twarogu i pomidora 100g (MLE.), jabłko 150g	Chrupki kukurydziane 50g	Barszcz ukraiński 400ml (GLU PSZ.SEL.), pulpet z ryby 80 w sosie pomidorowym 100ml (GLU PSZ.JAJ.RYB.), ziemniaki z koperkiem 200g, sałata z olejem 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), szynka z indyka 60g (JAJ.), pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (MLE.)	ENERGIA (kcal) 2380,00 BIAŁKO (g) 103,40 TŁUSZCZ (g) 60,60 NKT (g) 22,60 WĘGLOWODANY (g) 369,50 CUKRY (g) 63,50 BŁONNIK (g) 28,80 SÓL (g) 5,30
07.03. SOBOTA	Ryż na mleku 300ml (MLE.) ,kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE) 250ml,chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), szynka delikatesowa 60g (SOJ.), sałata 35g z oliwą	Kisiel do picia 250ml	Koperkowa z lanym ciastem 400ml (GLU PSZ..SEL.), sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (GLU PSZ.SEL.) makaron 250g (GLU PSZ.JAJ.), buraczek 150g (SEL.) kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (SEL.), pomidor 50g	Chleb chrupki 5g/1szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.) twarożek z koperkiem 60g (MLE.),	ENERGIA (kcal) 2119,80 BIAŁKO (g) 111,80 TŁUSZCZ (g) 56,60 NKT (g) 24,50 WĘGLOWODANY (g) 302,30 CUKRY (g) 64,00 BŁONNIK (g) 22,90 SÓL (g) 4,90
08.03. NIEDZIELA	Zacierka na mleku 300ml (GLU PSZ.MLE.) ,kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE) 250ml,chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.),masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), dżem 25g, szynka wiejska 30g (SOJ.), sałata 20g	Paluszki 50g (GLU PSZ.)	Pomidorowa z ryżem 400ml (SEL.), pulpet drobiowy gotowany 80g (GLU PSZ.JAJ.), sos koperkowy 100ml (GLU PSZ.SEL.), ziemniaki 200g, bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g,	Herbata 250ml, chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), szynka z indyka 60g (SOJ.), jabłko 150g	Chleb chrupki 5g/1szt (GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.) pasta z twarogu i pomidora 80g (MLE.),	ENERGIA (kcal)2193,70 BIAŁKO (g) 111,80 TŁUSZCZ (g) 49,90 NKT (g) 20,90 WĘGLOWODANY (g) 350,20 CUKRY (g) 69,50 BŁONNIK (g) 28,90 SÓL (g) 6,50
09.03. PONIEDZIAŁEK	Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ.MLE.) ,kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE) 250ml,chleb pszenno-żytni, 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), szynka z kurczaka 60g (SOJ.), jabłko 150g	Mus owocowy 100g	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (GLU PSZ.SEL.), gulasz drobiowy 200g (GLU PSZ. SEL) ryż na sypko 200g (GLU JĘCZ.), buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), szynka delikatesowa 50g (SOJ.), pomidor 50g	Serek homogenizowany owocowy 150g (MLE.)	ENERGIA (kcal) 2153,60 BIAŁKO (g) 107,90 TŁUSZCZ (g) 61,30 NKT (g) 28,50 WĘGLOWODANY (g) 307,10 CUKRY (g) 64,10 BŁONNIK (g) 28,60 SÓL (g) 5,92
10.03. WTOREK	Ryż na mleku 300ml (MLE.) ,kawa mleczna (GLU JĘCZ.GLU ŻYT. MLE) 250ml,chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), twarożek z koperkiem 50g (MLE.), polędwica sopocka 20g (SOJ.), pomidor 50g	Chrupki kukurydziane 50g	Krupnik z kaszy jaglanej 400ml (SEL.), sztuka mięsa 70g w sosie 80g (GLU PSZ.), ziemniaki 200g, marchew gotowana 150g (GLU PSZ.), kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno- żytni 100g (GLU PSZ.GLU ŻYT.), masło 82% tłuszczu 10g (MLE.), pasta mięsna z jarzynami 80g (SEL.) sałata 15g	Jogurt owocowy 150g (MLE.)	ENERGIA (kcal) 2263,60 BIAŁKO (g) 112,80 TŁUSZCZ (g) 61,80 NKT (g) 25,20 WĘGLOWODANY (g) 331,10 CUKRY (g) 56,20 BŁONNIK (g) 30,90 SÓL (g) 4,10

* dietetyk zastrzega prawo do zmian w jadłospisie.