

DATA	JADŁOSPIS DEKADOWY 01.-10.03.2026r.					
	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
01.03. NIEDZIELA	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), jajko gotowane 1szt. (<u>JAJ.</u>) szynka z indyka 20g (<u>SOJ.</u>) sałata 20g, pomidor 50g	Serek naturalny homogenizowany 150g (<u>MLE.</u>)	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), schab gotowany 70g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</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) 2045,00 BIAŁKO (g) 100,40 TŁUSZCZ (g) 74,40 NKT (g) 29,20 WĘGLOWODANY (g) 261,00 CUKRY (g) 13,10 BŁONNIK (g) 36,90 SÓL (g) 4,70
02.03. PONIEDZIAŁEK	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</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, pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczanka 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), surówka z włoszczyzny z olejem 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta rybna z pomidorami 80g (<u>RYB.SEL.</u>), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 1975,80 BIAŁKO (g) 87,80 TŁUSZCZ (g) 61,20 NKT (g) 20,80 WĘGLOWODANY (g) 290,90 CUKRY (g) 15,00 BŁONNIK (g) 45,20 SÓL (g) 4,40
03.03. WTOREK	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 60g (<u>SOJ.</u>), jabłko gotowane 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>)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</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) 1899,30 BIAŁKO (g) 92,10 TŁUSZCZ (g) 61,60 NKT (g) 26,00 WĘGLOWODANY (g) 262,80 CUKRY (g) 16,90 BŁONNIK (g) 38,70 SÓL (g) 5,60
04.03. ŚRODA	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta brokułowa z jajkiem 70g (<u>JAJ.</u>) szynka z indyka 20g (<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, sałatka z ogórka zielonego z olejem 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta z twarogu i szynki z natką pietruszki 100g (<u>MLE.SOJ.</u>), surówka z kapusty pekińskiej 150g z olejem	Sok pomidorowy 330ml	ENERGIA (kcal) 1974,20 BIAŁKO (g) 96,70 TŁUSZCZ (g) 62,10 NKT (g) 21,60 WĘGLOWODANY (g) 278,80 CUKRY (g) 9,50 BŁONNIK (g) 43,8 SÓL (g) 6,00
05.03. CZWARTEK	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 60g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, papryka 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 Surówka z kapusty białej z olejem 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), twarożek z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>), bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2188,30 BIAŁKO (g) 104,20 TŁUSZCZ (g) 78,40 NKT (g) 24,50 WĘGLOWODANY (g) 286,50 CUKRY (g) 15,90 BŁONNIK (g) 40,00 SÓL (g) 6,80

06.03. PIĄTEK	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), twarożek z rzodkiewką 80g (<u>MLE.</u>), jabłko 150g	Chleb chrupki (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>), sok pomidorowy 330ml	Płatkowa 400ml (<u>GLU OWS.SEL.</u>), pulpet z ryby 80 w sosie pomidorowym 100ml (<u>GLU PSZ.JAJ.RYB</u>), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszanej z olejem 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (<u>JAJ.</u>), pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 1877,60 BIAŁKO (g) 78,50 TŁUSZCZ (g) 57,20 NKT (g) 19,00 WĘGLOWODANY (g) 286,30 CUKRY (g) 12,80 BŁONNIK (g) 43,50 SÓL (g) 4,90
07.03. SOBOTA	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</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.SEL.</u>), sos pomidorowy z mięsem mielonym 200g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>) makaron wieloziarnisty 250g (<u>GLU PSZ.JAJ.</u>), surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>SEL.</u>)	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta z kurczaka z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Chleb chrupki 5g/1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek z koperkiem 60g (<u>MLE.</u>),	ENERGIA (kcal) 2070,20 BIAŁKO (g) 98,30 TŁUSZCZ (g) 73,00 NKT (g) 23,10 WĘGLOWODANY (g) 272,10 CUKRY (g) 14,70 BŁONNIK (g) 39,60 SÓL (g) 5,00
08.03. NIEDZIELA	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</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>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	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 50g (<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) 1896,70 BIAŁKO (g) 97,10 TŁUSZCZ (g) 57,00 NKT (g) 26,00 WĘGLOWODANY (g) 264,40 CUKRY (g) 13,10 BŁONNIK (g) 32,10 SÓL (g) 5,50
09.03. PONIEDZIAŁEK	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</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>)	Ziemniaczanka z pomidorami 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), gulasz wołowy duszony 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) kasza gryczana na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), surówka z kiszanej kapusty z olejem 150g	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 50g (<u>SOJ.</u>), ogórek 50g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2150,90 BIAŁKO (g) 98,50 TŁUSZCZ (g) 75,30 NKT (g) 31,40 WĘGLOWODANY (g) 290,20 CUKRY (g) 11,40 BŁONNIK (g) 35,80 SÓL (g) 5,40
10.03. WTOREK	Kawa zbożowa b/c 250ml (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT..</u>) Chleb razowy, chleb o niskim IG 100g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</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	Herbata b/c 250ml Chleb razowy, chleb o niskim IG 120g (<u>GLU ŻYT.GLU PSZ. GLU ORK.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta mięsna z jarzynami (<u>SEL.</u>) surówka z jarzyn z olejem 150g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2023,40 BIAŁKO (g) 106,90 TŁUSZCZ (g) 74,30 NKT (g) 23,00 WĘGLOWODANY (g) 253,90 CUKRY (g) 39,90 BŁONNIK (g) 44,80 SÓL (g) 4,20

* dietetyk zastrzega prawo do zmian w jadłospisie.