

DATA	JADŁOSPIS DEKADOWY 01.-10.03.2026r DIETA PODSTAWOWA				
	ŚNIADANIE	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, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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	Pomidorowa z makaronem 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), schab gotowany 70g w sosie 100ml (<u>GLU PSZ.</u>), ziemniaki z koperkiem 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>), polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), mozzarella 30g (<u>MLE.</u>) jabłko 150g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2081,30 BIAŁKO (g) 95,30 TŁUSZCZ (g) 61,20 NKT (g) 26,20 WĘGLOWODANY (g) 303,50 CUKRY (g) 64,30 BŁONNIK (g) 33,70 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, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>) twaróg z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>) miód 25g, sałata 20g, pomidor 50g	Ogórkowa z ryżem 400ml (<u>MLE.SEL.</u>), gulasz wołowy z papryką i pomidorami gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) kasza jęczmienna na sypko 200g (<u>GLU JĘCZ.</u>), sałatka z buraczka z cebulą i 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 rybna z pomidorami 80g (<u>RYB.SEL.</u>), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2238,40 BIAŁKO (g) 96,80 TŁUSZCZ (g) 62,60 NKT (g) 24,20 WĘGLOWODANY (g) 342,10 CUKRY (g) 76,30 BŁONNIK (g) 40,80 SÓL (g) 4,10
03.03. 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>), dżem niskosłodzony 25g, polędwica sopocka 30g (<u>SOJ.</u>), jabłko 200g	Koperkowa z kaszą jęczmienną 400ml (<u>GLU JĘCZM.SEL.</u>) kotlet z jajka 100g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) ziemniaki z koperkiem 200g surówka z marchwi z chrzanem i olejem 150g (<u>GOR.</u>) Kompot z owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>) szynka z piersi kurczaka 60g (<u>SOJ.</u>) pomidor 50g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2314,30 BIAŁKO (g) 95,10 TŁUSZCZ (g) 83,80 NKT (g) 32,40 WĘGLOWODANY (g) 313,30 CUKRY (g) 79,50 BŁONNIK (g) 39,80 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, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</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	Barszcz ukraiński 400ml (<u>GLU PSZ.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, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 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>), surówka z kapusty pekińskiej 150g z olejem	Sok pomidorowy 330ml	ENERGIA (kcal) 2202,60 BIAŁKO (g) 102,30 TŁUSZCZ (g) 64,70 NKT (g) 23,30 WĘGLOWODANY (g) 323,50 CUKRY (g) 65,60 BŁONNIK (g) 43,60 SÓL (g) 5,90
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, razowy 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 60g (<u>SOJ.</u>) Sałata 20g, papryka 50g	Rosół 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, razowy 120g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta z soczewicy z warzywami 80g (<u>SEL.</u>), bukiet warzyw z dodatkiem oliwy 150g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2260,00 BIAŁKO (g) 108,20 TŁUSZCZ (g) 71,50 NKT (g) 26,20 WĘGLOWODANY (g) 314,90 CUKRY (g) 61,80 BŁONNIK (g) 40,30 SÓL (g) 5,00

06.03. PIĄTEK	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 z twarogu i pomidora 100g (<u>MLE.</u>), jabłko 200g	Płatkowa 400ml (<u>GLU OWS.SEL.</u>), ryba smażona w panierce 100g (<u>GLU PSZ.JAJ.RYB.</u>), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszzonej 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 z ciecierzycy i jajka ze szczypiorem 80g (<u>JAJ.</u>), pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2221,10 BIAŁKO (g) 97,30 TŁUSZCZ (g) 70,30 NKT (g) 24,20 WĘGLOWODANY (g) 319,60 CUKRY (g) 72,40 BŁONNIK (g) 35,30 SÓL (g) 3,90
07.03. SOBOTA	Ryż 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>), szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), ser żółty 25g (<u>MLE.</u>), sałata 35g z oliwą	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.JAJ.</u>), surówka z selera i jabłka z olejem 150g (<u>SEL.</u>), kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni, razowy 120g (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.</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) 2338,40 BIAŁKO (g) 115,90 TŁUSZCZ (g) 73,00 NKT (g) 28,50 WĘGLOWODANY (g) 299,90 CUKRY (g) 59,50 BŁONNIK (g) 44,20 SÓL (g) 5,00
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>), dżem 25g, szynka wiejska 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g	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 z koperkiem 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>), sałatka jarzynowa 200g (<u>JAJ.GOR.SEL.</u>), szynka z indyka 20g (<u>SOJ.</u>)	Chleb chrupki 5g/1szt (<u>GLU PSZ.GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) pasta z twarogu i pomidora 80g (<u>MLE.</u>),	ENERGIA (kcal) 2084,90 BIAŁKO (g) 92,80 TŁUSZCZ (g) 57,00 NKT (g) 21,40 WĘGLOWODANY (g) 325,20 CUKRY (g) 72,50 BŁONNIK (g) 45,70 SÓL (g) 5,50
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	Kapuśniak z kiszzonej kapusty 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u>), gulasz wieprzowy 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 60g (<u>SOJ.</u>), ogórek 50g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2211,80 BIAŁKO (g) 101,20 TŁUSZCZ (g) 61,70 NKT (g) 27,20 WĘGLOWODANY (g) 332,20 CUKRY (g) 79,60 BŁONNIK (g) 37,10 SÓL (g) 5,70
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	Zupa z soczewicy 400ml (<u>SEL.</u>), sztuka mięsa w sosie 160g (<u>GLU PSZ.</u>), ziemniaki z koperkiem 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) 2331,10 BIAŁKO (g) 118,20 TŁUSZCZ (g) 78,70 NKT (g) 26,40 WĘGLOWODANY (g) 307,70 CUKRY (g) 57,90 BŁONNIK (g) 40,01 SÓL (g) 4,40

* dietetyk zastrzega prawo do zmian w jadłospisie.