

| DATA                | JADŁOSPIS DEKADOWY 11.- 20.03.2026r.<br>DIETA CIAŻOWA/LAKTACJA                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                     |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                               |                                                                                                                                                                     |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                     | I ŚNIADANIE                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | II ŚN.                                              | OBIAD                                                                                                                                                                                                                   | KOLACJA                                                                                                                                                                                    | POSIŁEK NOCNY                                                                                                 | WARTOŚĆ ODŻYWCZA                                                                                                                                                    |
| 11.03.<br>ŚRODA     | Makaron 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> ), twarożek z koperkiem 50g ( <u>MLE.</u> ), szynka z piersi kurczaka 20g ( <u>SOJ.</u> ), jabłko 150g | Kefir naturalny 200g ( <u>MLE.</u> )                | Barszcz czerwony zabieleny 400ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), filet z kurczaka gotowany na parze 70g, sos koperkowy 50g ( <u>GLU PSZ.</u> ), ryż 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> ), polędwica sopocka 60g ( <u>SOJ.</u> ), sałata z i oliwą 50g        | Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                         | ENERGIA (kcal) 2296,10<br>BIAŁKO (g) 109,40<br>TŁUSZCZ (g) 63,10<br>NKT (g) 24,70<br>WĘGLOWODANY (g) 338,50<br>CUKRY (g) 83,80<br>BŁONNIK (g) 32,60<br>SÓL (g) 5,30 |
| 12.03.<br>CZWARTEK  | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <u>MLE, GLU OWS.</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> ), kiełbasa szynkowa 60g ( <u>MLE.</u> ) sałata 20g, pomidor 50g                                | Kefir naturalny 200g ( <u>MLE.</u> )                | Pomidorowa z makaronem 400ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), udo gotowane 150g, sos koperkowy 50g ( <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> ), szynka delikatesowa 60g ( <u>SOJ.</u> ), jabłko gotowane 150g      | Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )                                                                         | ENERGIA (kcal) 2439,80<br>BIAŁKO (g) 125,60<br>TŁUSZCZ (g) 68,70<br>NKT (g) 23,90<br>WĘGLOWODANY (g) 347,30<br>CUKRY (g) 73,60<br>BŁONNIK (g) 35,70<br>SÓL (g) 6,50 |
| 13.03.<br>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> ), szynka z indyka 60g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 50g                                           | Serek wiejski 200g ( <u>MLE.</u> )                  | Kalafiorowa z ziemniakiem 400ml ( <u>GLU.PSZ. MLE.SEL.</u> ), makaron z twarogiem 250g ( <u>GLU PSZ.JAJ.MLE.</u> ), kompot z owocowy 250ml<br>Jabłko 150g                                                               | 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> ) sałata z oliwą 35g | Kefir naturalny 200g ( <u>MLE.</u> )                                                                          | ENERGIA (kcal) 2244,40<br>BIAŁKO (g) 121,50<br>TŁUSZCZ (g) 68,90<br>NKT (g) 32,00<br>WĘGLOWODAN(g) 297,40<br>CUKRY (g) 71,30<br>BŁONNIK (g) 27,00<br>SÓL (g) 5,80   |
| 14.03.<br>SOBOTA    | 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> ), miód 25g, szynka delikatesowa 30g( <u>SOJ.</u> ), jabłko 150g                                    | Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )               | Marchwianka 400ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL.</u> ), sos koperkowy 50g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ryż brązowy na sypko 200g, 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> ), kiełbasa szynkowa 60g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 35g z oliwą          | Chleb chrupki 5g/1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) twarożek z koperkiem 50g ( <u>MLE.</u> ),        | ENERGIA (kcal) 2264,30<br>BIAŁKO (g) 103,30<br>TŁUSZCZ (g) 66,10<br>NKT (g) 24,10<br>WĘGLOWODANY (g) 330,90<br>CUKRY (g) 82,50<br>BŁONNIK (g) 34,20<br>SÓL (g) 6,20 |
| 15.03.<br>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 z piersi kurczaka 60g ( <u>SOJ.</u> ), pomidor 50g                                           | Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> ) | Pomidorowa z ryżem 400ml ( <u>SEL.</u> ), schab gotowany 70g, sos koperkowy 50g ( <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> ), polędwica sopocka 60g ( <u>SOJ.</u> ) sałata z oliwą 35g           | Chleb chrupki 5g/1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u> ) twarożek z natką pietruszki 50g ( <u>MLE.</u> ), | ENERGIA (kcal) 2244,30<br>BIAŁKO (g) 120,40<br>TŁUSZCZ (g) 66,30<br>NKT (g) 29,60<br>WĘGLOWODANY (g) 309,40<br>CUKRY (g) 61,40<br>BŁONNIK (g) 34,90<br>SÓL (g) 6,40 |

|                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                        |                                                     |                                                                                                                                                                      |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 16.03.<br>PONIEDZIAŁEK | 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> ), szynka delikatesowa 60g( <u>SOJ.</u> ), jabłko gotowane 150g                                                   | Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )                                                 | Ziemniaczanka z koperkiem 400ml ( <u>GLU PSZ.MLE.SEL.</u> ), gulasz wołowy gotowany 150g ( <u>GLU PSZ. SEL</u> ) kasza jęczmienna 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 z piersi kurczaka 60g ( <u>SOJ.</u> ), pomidor 50g                                                        | Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )               | ENERGIA (kcal) 2382,60<br>BIAŁKO (g) 112,00<br>TŁUSZCZ (g) 68,60<br>NKT (g) 26,,90<br>WĘGLOWODANY (g) 346,10<br>CUKRY (g) 52,40<br>BŁONNIK (g) 27,20<br>SÓL (g) 5,00 |
| 17.03.<br>WTOREK       | 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> ), kiełbasa szynowa 60g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 50g                                                            | Kefir naturalny 200g ( <u>MLE.</u> )                                                                | Krupnik z kaszy jaglanej 400ml ( <u>SEL.</u> ), pulpet drobiowy gotowany na parze 80g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</u> ), sos koperkowy 50g ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), ziemniaki 200g, surówka z marchwi 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 rybna z jarzynami 80g ( <u>RYB.SEL.</u> ), sałata z oliwą 35g                                            | Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> ) | ENERGIA (kcal) 2253,60<br>BIAŁKO (g) 105,80<br>TŁUSZCZ (g) 69,60<br>NKT (g) 28,90<br>WĘGLOWODANY (g) 316,10<br>CUKRY (g) 61,10<br>BŁONNIK (g) 30,10<br>SÓL (g) 5,20  |
| 18.03.<br>ŚRODA        | Płatki owsiane na mleku 300ml ( <u>GLU OWS.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> ), twaróg z natką pietruszki 50g ( <u>MLE.</u> ), szynka wiejska 20g ( <u>SOJ.</u> ), sałata z oliwą 50g | Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )                                                               | Koperkowa z lanym ciastem 400ml( <u>GLU PSZ.JAJ.SEL</u> ), makaron z mięsem 250g ( <u>GLU PSZ.JAJ.</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> ), kiełbasa szynkowa 60g( <u>SOJ.</u> ), pomidor 50g                                                                | Kefir naturalny 200g ( <u>MLE.</u> )                | ENERGIA (kcal) 2246,00<br>BIAŁKO (g) 107,20<br>TŁUSZCZ (g) 70,30<br>NKT (g) 29,50<br>WĘGLOWODANY (g) 312,10<br>CUKRY (g) 75,90<br>BŁONNIK (g) 32,10<br>SÓL (g) 5,89  |
| 19.03.<br>CZWARTEK     | 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> ), szynka z indyka 60g ( <u>SOJ.</u> ), sałata 20g, pomidor 50g                                             | Chleb chrupki 5g/1szt ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u> ) twaróg z koperkiem 50g ( <u>MLE.</u> ), | Brokułowa 400ml ( <u>GLU PSZ.SEL.</u> ), schab gotowany 70g w sosie koperkowym 50g ( <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 mięsna z jarzynami 80g ( <u>SEL.</u> ), sałata 20g                                                         | Jogurt naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )               | ENERGIA (kcal) 2161,70<br>BIAŁKO (g) 118,50<br>TŁUSZCZ (g) 60,00<br>NKT (g) 25,20<br>WĘGLOWODANY (g) 302,,60<br>CUKRY (g) 56,30<br>BŁONNIK (g) 30,60<br>SÓL (g) 5,20 |
| 20.03.<br>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> ), ser mozzarella 30g ( <u>MLE.</u> ), szynka z indyka 30g( <u>SOJ.</u> ), jabłko 150g                           | Serek homogenizowany naturalny 150g ( <u>MLE.</u> )                                                 | Płatkowa 400ml ( <u>GLU OWS.SEL.</u> ), klopsik z ryby gotowany 100g w sosie pomidorowym 100ml ( <u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u> ), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi 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 pomidora z natką pietruszki 80g ( <u>MLE.</u> ), kiełbasa szynkowa 20g ( <u>SOJ.</u> ), sałata | SOK POMIDOROWY 330ML                                | ENERGIA (kcal) 2265,50<br>BIAŁKO (g) 104,60<br>TŁUSZCZ (g) 70,50<br>NKT (g) 32,10<br>WĘGLOWODANY (g) 319,10<br>CUKRY (g) 73,80<br>BŁONNIK (g) 31,00<br>SÓL (g) 6,50  |

\* dietetyk zastrzega prawo do zmian w jadłospisie.