

DATA	JADŁOSPIS DEKADOWY 11.-20.03.2026r					
	DIETA DZIECIĘCA					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
11.03. ŚRODA	Makaron na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna 250ml (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE.</u>), chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZGLU.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	Chrupki kukurydziane	Barszcz czerwony zabieleny 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), filet z kurczaka gotowany na parze 70g, sos koperkowy 50g (<u>GLU PSZ.</u>), ryż biały 200g, marchew gotowana 150g (<u>GLU PSZ.</u>), kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 60g (<u>SOJ.</u>), sałata z oliwą 50g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE</u>)	ENERGIA (kcal) 2359,90 BIAŁKO (g) 106,60 TŁUSZCZ (g) 60,40 NKT (g) 22,40 WĘGLOWODANY (g) 363,60 CUKRY (g) 76,80 BŁONNIK (g) 32,00 SÓL (g) 4,80
12.03. CZWARTEK	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OWS.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), dżem 25g, kiełbasa szynkowa 20g (<u>MLE.</u>), sałata 20g, pomidor 50g	Paluszki 50g (<u>GLU.PSZ.</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 100g (<u>GLU PSZGLU.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>)	ENERGIA (kcal) 2457,00 BIAŁKO (g) 117,90 TŁUSZCZ (g) 73,30 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 346,80 CUKRY (g) 72,20 BŁONNIK (g) 31,00 SÓL 6,20
13.03. 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 PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 50g	Jabłko 150g	Kalafiorowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU.PSZ. MLE.SEL.</u>), makaron z twarogiem 260g (<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.</u>), kompot z owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>) pasta z kurczaka z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>) sałata z oliwą 35g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE</u>)	ENERGIA (kcal) 2071,40 BIAŁKO (g) 100,10 TŁUSZCZ (g) 58,10 NKT (g) 24,30 WĘGLOWODANY (g) 299,30 CUKRY (g) 67,80 BŁONNIK (g) 24,60 SÓL 4,30
14.03. SOBOTA	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 PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka delikatesowa 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g	Jabłko 150g	Marchwianka 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), pulpet wieprzowy gotowany na parze 80g w sosie koperkowym 50g (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), ryż biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 35g z oliwą	Budyń do picia 250ml (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2222,40 BIAŁKO (g) 94,30 TŁUSZCZ (g) 64,00 NKT (g) 23,50 WĘGLOWODANY (g) 332,60 CUKRY (g) 89,50 BŁONNIK (g) 30,10 SÓL (g) 6,00
15.03. NIEDZIELA	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 PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z piersi kurczaka 60g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Chrupki kukurydziane 50g	Pomidorowa z ryżem 400ml (<u>SEL.</u>), schab gotowany 70g, sos koperkowy (<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 PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 60g (<u>SOJ.</u>) sałata z oliwą 35g	Kisiel do picia 250ml	ENERGIA (kcal) 2193,80 BIAŁKO (g) 102,40 TŁUSZCZ (g) 53,80 NKT (g) 20,80 WĘGLOWODANY (g) 344,40 CUKRY (g) 69,60 BŁONNIK (g) 37,00 SÓL (g) 6,00

16.03. PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) ,kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), dżem niskosłodzony 25g, szynka delikatesowa 30g(<u>SOJ.</u>), jabłko gotowane 150g	Paluszki 50g (<u>GLU.PSZ.</u>)	Ziemniaczanka z koperkiem 400ml (<u>GLU PSZ.MLE.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 PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z piersi kurczaka 60g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE</u>)	ENERGIA (kcal) 2343,20 BIAŁKO (g) 99,00 TŁUSZCZ (g) 55,00 NKT (g) 20,70 WĘGLOWODANY (g) 379,30 CUKRY (g) 88,00 BŁONNIK (g) 33,50 SÓL (g) 6,50
17.03. WTOREK	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>) ,kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), kielbasa szynowa 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 50g	Krakersiki 50g (<u>GLU.PSZ.</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, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml , chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZGLU.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) 2349,40 BIAŁKO (g) 104,70 TŁUSZCZ (g) 72,70 NKT (g) 27,30 WĘGLOWODANY (g) 331,80 CUKRY (g) 54,70 BŁONNIK (g) 28,50 SÓL (g) 5,70
18.03. ŚRODA	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>) ,kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZGLU.ŻYT.</u>) ,masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>), szynka wiejska 20g (<u>SOJ.</u>), sałata z oliwą 50g	Chrupki kukurydziane 50g	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 100g (<u>GLU PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), kielbasa szynkowa 60g(<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Jogurt owocowy 150g (<u>MLE</u>)	ENERGIA (kcal) 2324,90 BIAŁKO (g) 105,10 TŁUSZCZ (g) 68,30 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 338,50 CUKRY (g) 66,80 BŁONNIK (g) 30,90 SÓL (g) 5,40
19.03. CZWARTEK	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 PSZGLU.ŻYT.</u>) masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), dżem 25g, szynka z indyka 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 50g	Paluszki 50g (<u>GLU.PSZ.</u>)	Brokułowa 400ml (<u>GLU PSZ.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 100g (<u>GLU PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z piersi kurczaka 60g (<u>SOJ.</u>) , sałata 20g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE</u>)	ENERGIA (kcal) 2214,30 BIAŁKO (g) 106,20 TŁUSZCZ (g) 58,70 NKT (g) 27,40 WĘGLOWODANY (g) 329,00 CUKRY (g) 88,00 BŁONNIK (g) 26,40 SÓL (G) 5,50
20.03. 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 PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 60g(<u>SOJ.</u>), jabłko 150g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE</u>)	Płatkowa 400ml (<u>GLU OWS.SEL.</u>), klopsik z ryby gotowany 80g(<u>GLU PSZ.RYB.JAJ.</u>), sos pomidorowy 50g (<u>GLU PSZ.</u>), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z marchwi z olejem 150g kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml , chleb pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZGLU.ŻYT.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), pasta z twarogu i pomidora z natką pietruszki 80g (<u>MLE.</u>), kielbasa szynkowa 20g (<u>SOJ.</u>), sałata	Sok owocowy - warzywny 330ml	ENERGIA (kcal) 2254,40 BIAŁKO (g) 99,90 TŁUSZCZ (g) 64,70 NKT (g) 27,90 WĘGLOWODANY (g) 335,50 CUKRY (g) 97,40 BŁONNIK (g) 34,00 SÓL (g) 5,20

* dietetyk zastrzega prawo do zmian w jadłospisie.