

DATA	JADŁOSPIS DEKADOWY 11.-20.03.2026r DIETA ŁATWOSTRAWNA				
	ŚNIADANIE	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 pszenny 100g (<u>GLU PSZ.</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	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 pszenny 120g (<u>GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), polędwica sopocka 60g (<u>SOJ.</u>), sałata z oliwą 50g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2243,60 BIAŁKO (g) 105,90 TŁUSZCZ (g) 59,90 NKT (g) 22,70 WĘGLOWODANY (g) 333,50 CUKRY (g) 74,30 BŁONNIK (g) 25,00 SÓL (g) 5,10
12.03. CZWARTEK	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>MLE, GLU OWS.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), dżem 25g, kiełbasa szynkowa 20g (<u>MLE.</u>), sałata 20g, pomidor 50g	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 pszenny 120g (<u>GLU PSZ.</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) 2366,10 BIAŁKO (g) 114,50 TŁUSZCZ (g) 63,60 NKT (g) 21,40 WĘGLOWODANY (g) 350,20 CUKRY (g) 74,00 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 6,10
13.03. PIĄTEK	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 50g	Kalafiorowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU.PSZ.SEL.</u>), makaron z twarogiem 250g (<u>GLU PSZ.JAJ.MLE.</u>), kompot z owocowy 250ml Jabłko 150g	Herbata 250ml, chleb pszenny 120g (<u>GLU PSZ.</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) 2080,90 BIAŁKO (g) 102,00 TŁUSZCZ (g) 58,80 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 296,90 CUKRY (g) 67,20 BŁONNIK (g) 21,20 SÓL (g) 4,40
14.03. SOBOTA	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), miód 25g, szynka delikatesowa 30g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g	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 biały na sypko 200g, buraczek 150g, kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenny 120g (<u>GLU PSZ.</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) 2262,70 BIAŁKO (g) 94,70 TŁUSZCZ (g) 61,90 NKT (g) 22,60 WĘGLOWODANY (g) 345,90 CUKRY (g) 73,50 BŁONNIK (g) 27,50 SÓL (g) 5,70
15.03. NIEDZIELA	Zacierka na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ. GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), szynka z piersi kurczaka 60g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	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 pszenny 120g (<u>GLU PSZ.</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) 2089,80 BIAŁKO (g) 110,80 TŁUSZCZ (g) 55,00 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 304,60 CUKRY (g) 56,20 BŁONNIK (g) 30,00 SÓL (g) 6,40

16.03. PONIEDZIAŁEK	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), dżem niskosłodzony 25g, szynka delikatesowa 30g(<u>SOJ.</u>), jabłko gotowane 150g	Ziemniaczanka z koperkiem 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), gulasz wołowy gotowany 200g (<u>GLU PSZ. SEL</u>) kasza jęczmienna na sypko 150g (<u>GLU JĘCZ.</u>), buraczek 150g kompot owocowy 250ml	Herbata 250ml, chleb pszenny 120g (<u>GLU PSZ.</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) 2233,00 BIAŁKO (g) 97,30 TŁUSZCZ (g) 55,60 NKT (g) 22,10 WĘGLOWODANY (g) 351,10 CUKRY (g) 85,40 BŁONNIK (g) 27,80 SÓL (g) 5,90
17.03. WTOREK	Ryż na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynowa 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 50g	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 pszenny 120g (<u>GLU PSZ.</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) 2183,10 BIAŁKO (g) 100,90 TŁUSZCZ (g) 66,50 NKT (g) 26,90 WĘGLOWODANY (g) 309,20 CUKRY (g) 52,40 BŁONNIK (g) 27,00 SÓL (g) 5,00
18.03. ŚRODA	Płatki owsiane na mleku 300ml (<u>GLU OWS.MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenny 100g(<u>GLU PSZ.</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	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 pszenny 120g (<u>GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 60g(<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2189,50 BIAŁKO (g) 103,00 TŁUSZCZ (g) 67,80 NKT (g) 28,00 WĘGLOWODANY (g) 306,00 CUKRY (g) 66,80 BŁONNIK (g) 28,00 SÓL (g) 5,60
19.03. CZWARTEK	Kasza manna na mleku 300ml (<u>GLU PSZ.MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT.MLE</u>) 250ml, chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), dżem 25g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, pomidor 50g	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 pszenny 120g (<u>GLU PSZ.</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) 2106,50 BIAŁKO (g) 105,00 TŁUSZCZ (g) 56,90 NKT (g) 23,70 WĘGLOWODANY (g) 307,80 CUKRY (g) 63,40 BŁONNIK (g) 27,50 SÓL (g) 4,60
20.03. PIĄTEK	Kasza jaglana na mleku 300ml (<u>MLE.</u>), kawa mleczna (<u>GLU JĘCZ.GLU ŻYT. MLE</u>) 250ml, chleb pszenny 100g (<u>GLU PSZ.</u>), masło 82% tłuszczu 10g (<u>MLE.</u>), miód 25g, szynka z indyka 30g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g	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, 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) 2092,30 BIAŁKO (g) 86,70 TŁUSZCZ (g) 53,20 NKT (g) 20,40 WĘGLOWODANY (g) 332,50 CUKRY (g) 69,50 BŁONNIK (g) 29,00 SÓL (g) 6,10

* dietytyk zastrzega prawo do zmian w jadłospisie.