

DATA	JADŁOSPIS DEKADOWY 11.-20.03.2026r					
	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW					
	ŚNIADANIE	II ŚN.	OBIAD	KOLACJA	POSIŁEK NOCNY	WARTOŚĆ ODŻYWCZA
11.03. 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>), twarożek z koperkiem 50g (<u>MLE.</u>), szynka z piersi kurczaka 20g (<u>SOJ.</u>), jabłko 150g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	Brokułowa z zimniakiem 400ml (<u>GLU PSZ.SEL.</u>), filet z kurczaka gotowany na parze 70g, sos koperkowy 50g (<u>GLU PSZ.</u>), ryż brązowy 200g, sałatka z ogórka kiszzonego 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 60g (<u>SOJ.</u>), sałata z rzodkiewką i oliwą 50g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 1849,70 BIAŁKO (g) 87,80 TŁUSZCZ (g) 55,90 NKT (g) 20,20 WĘGLOWODANY (g) 266,90 CUKRY (g) 42,90 BŁONNIK (g) 36,50 SÓL (g) 4,60
12.03. 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>), jajko gotowane 1szt (<u>JAJ.</u>), Kiełbasa szynkowa 20g (<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	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 makreli i twarogu ze szczypiorkiem 80g (<u>MLE.RYB.</u>), surówka z kapusty czerwonej z olejem 150g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2171,30 BIAŁKO (g) 106,80 TŁUSZCZ (g) 78,60 NKT (g) 27,20 WĘGLOWODANY (g) 275,60 CUKRY (g) 42,70 BŁONNIK (g) 33,80 SÓL (g) 5,50
13.03. 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>), ser mozzarella 30g (<u>MLE.</u>), szynka z indyka 30g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, papryka 50g	Serek wiejski 200g (<u>MLE.</u>)	Kalafiorowa z ziemniakiem 400ml (<u>GLU.PSZ.SEL.</u>), ryba gotowana na parze z koperkiem 80g (<u>RYB.</u>), ziemniaki z koperkiem 200g, surówka z kapusty kiszzonej 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 kurczaka z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>) surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 1986,60 BIAŁKO (g) 102,10 TŁUSZCZ (g) 70,80 NKT (g) 29,30 WĘGLOWODANY (g) 253,60 CUKRY (g) 33,30 BŁONNIK (g) 30,60 SÓL (g) 5,70
14.03. 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>), 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, sałatka z ogórka kiszzonego 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>), 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) 1895,00 BIAŁKO (g) 79,70 TŁUSZCZ (g) 64,60 NKT (g) 20,70 WĘGLOWODANY (g) 266,40 CUKRY (g) 38,90 BŁONNIK (g) 34,80 SÓL (g) 5,80
15.03. 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 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, 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>), 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) 1917,90 BIAŁKO (g) 94,50 TŁUSZCZ (g) 62,30 NKT (g) 25,00 WĘGLOWODANY (g) 258,50 CUKRY (g) 30,50 BŁONNIK (g) 25,80 SÓL (g) 5,50

16.03. 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>), szynka delikatesowa 60g(<u>SOJ.</u>), jabłko 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>), surówka z kapusty czerwonej 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 z piersi kurczaka 60g (<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2037,50 BIAŁKO (g) 88,90 TŁUSZCZ (g) 65,00 NKT (g) 25,50 WĘGLOWODANY (g) 291,80 CUKRY (g) 46,10 BŁONNIK (g) 35,20 SÓL (g) 5,90
17.03. 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 szynowa 20g (<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	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 jarzynami 80g (<u>RYB.SEL.</u>), sałata z oliwą 35g	Serek homogenizowany naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 1999,70 BIAŁKO (g) 84,30 TŁUSZCZ (g) 69,60 NKT (g) 25,40 WĘGLOWODANY (g) 276,20 CUKRY (g) 39,60 BŁONNIK (g) 34,60 SÓL (g) 4,30
18.03. 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>), twarożek z natką pietruszki 50g (<u>MLE.</u>), szynka wiejska 20g (<u>SOJ.</u>), sałata z rzodkiewką i 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>), sałatka z ogórka kiszzonego 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>), kiełbasa szynkowa 60g(<u>SOJ.</u>), pomidor 50g	Kefir naturalny 200g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 2179,80 BIAŁKO (g) 89,40 TŁUSZCZ (g) 72,60 NKT (g) 25,70 WĘGLOWODANY (g) 305,40 CUKRY (g) 29,20 BŁONNIK (g) 26,30 SÓL (g) 6,00
19.03. 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 z indyka 60g (<u>SOJ.</u>), sałata 20g, papryka 50g	Chleb chrupki 5g/1szt (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.GLU JĘCZ.</u>) twarożek 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, 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>), pasta mięsna z jarzynami 80g (<u>SEL.</u>), sałata 20g	Jogurt naturalny 150g (<u>MLE.</u>)	ENERGIA (kcal) 1859,30 BIAŁKO (g) 97,00 TŁUSZCZ (g) 26,60 NKT (g) 20,70 WĘGLOWODANY (g) 257,20 CUKRY (g) 33,10 BŁONNIK (g) 33,50 SÓL (g) 6,00
20.03. 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>), 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	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 pomidora z natką pietruszki 70g (<u>MLE.</u>), kiełbasa szynkowa 20g (<u>SOJ.</u>), sałatka z ogórka kiszzonego z olejem 100g	Sok pomidorowy 330ml	ENERGIA (kcal) 1938,30 BIAŁKO (g) 83,80 TŁUSZCZ (g) 67,60 NKT (g) 27,60 WĘGLOWODANY (g) 270,90 CUKRY (g) 51,40 BŁONNIK (g) 33,50 SÓL (g) 6,10

* dietetyk zastrzega prawo do zmian w jadłospisie.