

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-01 niedziela	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kakao na mleku 400 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g Papryka 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 560,7 Białko ogółem [g] 131,5 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 8,4
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g Papryka 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynekowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 615 Białko ogółem [g] 154,9 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 11,7
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotowany 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g Jabłko pieczone 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 423 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 73 Sól [g] 5,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-02 poniedziałek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, SEL) szynka formowana z kurczaka 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU, JAJ) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) kielbasa krakowska 40 g Papryka 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 173,5 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 46,4 Sól [g] 4,4
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Ogórki kiszzone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kurczak w sosie pomidorowym 180 g (GLU, SEL) Surówka z pora, marchewki i jabłka 180 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Papryka 100 g kielbasa krakowska 40 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 504,9 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 44 Sól [g] 5,6
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g kielbasa krakowska 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g kurczak w sosie pomidorowym 180 g (GLU, SEL) Fasolka szparagowa 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g kielbasa krakowska 40 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 255,2 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 43 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-03 wtorek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Salatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Banan 1 szt		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g Szynkowa 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 831 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 85,6 Sól [g] 7,3
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) pieś wędzona drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany 180 g Łopatka duszona w sosie własnym 180 g Jabłko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Szynkowa 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 000,9 Białko ogółem [g] 177,4 Tłuszcz [g] 108,6 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 7,8
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g Tw arozek śmietankowy 90 g (MLE) Salatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) Jabłka prażone 80 g Sos jogurtowy 100 g (MLE) Banan 1 szt		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Szynkowa 40 g kielbasa biała parzona 40 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) pierś wędzona drobiowa 40 g Twaróg z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) schab wieprzowy - sękacz 40 g sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 355,5 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 298,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 62,6 Sól [g] 5,8
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) schab wieprzowy - sękacz 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Schab pieczony 100 g Surówka z marchewki 180 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) schab wieprzowy - sękacz 40 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 420,2 Białko ogółem [g] 136,3 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 292,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 49,9 Sól [g] 6,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-04 środa	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Schab pieczony 100 g Buraczki 180 g (GLU) Sos jarzynowy 80 g (SEL)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) schab wieprzowy - sękacz 40 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 319 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 64,3 Sól [g] 5,1
	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) kurczak zapiekany 40 g Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Bukiet warzyw 80 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Papryka 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 185,3 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 236,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 58,7 Sól [g] 5,3
2026-03-05 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) kurczak zapiekany 40 g Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Ryż brązowy 170 g Surówka coleslaw 180 g (JAJ) Udka kurczaka pieczone 150 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Papryka 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 590,8 Białko ogółem [g] 164,1 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 284,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 suma cukrów prostych [g] 49,6 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-05 czwartek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) schab wiepizowy - sękacz 40 g kurczak zapiekany 40 g Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Bukiet warzyw 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 107,4 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 226,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 49,5 Sól [g] 6
2026-03-06 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) kielbasa krakowska 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynekowa 40 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 251,1 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 295 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 4,6
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) kielbasa krakowska 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) pieś wędzona drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 180 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB)	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynekowa 40 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 409,4 Białko ogółem [g] 158,3 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 65 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-06 piątek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) kielbasa krakowska 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Jabłko pieczone 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 170 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 297,1 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 303,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 60,8 Sól [g] 4,6
2026-03-07 sobota	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Sos boloński 180 g (GLU) Makaron gotowany 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielożywna 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) kielbasa krakowska 40 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 237,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 95,8 Sól [g] 4,8
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Makaron gotowany 170 g (GLU) Sos boloński 180 g (GLU) Surówka wielożywna 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) kielbasa krakowska 40 g Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 326,3 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 71,8 Sól [g] 7,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-07 sobota	dieta latwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g Pasta wielożyzwna 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 180 g (GLU) Makaron gotowany 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g kielbasa krakowska 40 g Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 153,5 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 291,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sól [g] 5,8
2026-03-08 niedziela	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kakao na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 120 g Marchewka gotowana 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g Ogórki kiszane 100 g	Sok wielożyzwny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 323,4 Białko ogółem [g] 141 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sól [g] 6
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) kielbasa krakowska 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g surówka z buraków z jabłkiem 180 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g Ogórki kiszane 100 g	Sok wielożyzwny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 515,3 Białko ogółem [g] 154,3 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 72 Sól [g] 7,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-08 niedziela	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g kielbasa biała parzona 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Buraczki 180 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 90 g pień wędzona drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,9 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 291,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 68 Sól [g] 7,7
2026-03-09 poniedziałek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) schab wieprzowy - sękacz 40 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Bukiet warzyw 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g kielbasa biała parzona 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 258,2 Białko ogółem [g] 151,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 256 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 64 Sól [g] 6,6
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) schab wieprzowy - sękacz 40 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kielbasa biała parzona 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 797,1 Białko ogółem [g] 177,2 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 86 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-09 poniedziałek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) schab wieprzowy - sękacz 40 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g kielbasa biała parzona 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 248,7 Białko ogółem [g] 155,2 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 5,8	
	2026-03-10 wtorek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa krakowska 40 g Humus 50 g (SEZ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Brokuł gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Galaretką wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 644 Białko ogółem [g] 167,4 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 6,3
		dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa krakowska 40 g Humus 50 g (SEZ) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 180 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 40 g Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Galaretką wiśniową 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 808 Białko ogółem [g] 179 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Błonnik pokarmowy [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 71 Sól [g] 8,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-10 wtorek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa krakowska 40 g Pasta z marchewki 90 g Salatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g	Galaretką wiśniową 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 531,2 Białko ogółem [g] 161,7 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 296,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sól [g] 5,6