

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-01 środa	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 Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Marchewka gotowana z wody 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 wielożywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 282,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sód [mg] 2 453,8
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 180 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta wielożywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 411,5 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Błonnik pokarmowy [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 76,6 Sód [mg] 3 016,8
	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) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 170 g Marchewka gotowana z wody 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielożywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Salatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 097,2 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 351 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 2 668,4

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-02 czwartek	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) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórki kiszone 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		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 zielonego groszku 90 g kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Papryka 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 166,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 114,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 64 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 301 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 61,5 <b>Sód</b> [mg] 1 826
	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) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynekowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka coleslaw 180 g (JAJ) Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z zielonego groszku 90 g kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Papryka 100 g	Jabłko 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 434,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 132,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 332,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 52,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,3 <b>Sód</b> [mg] 2 611,1
	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) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 180 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 197,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,1 <b>Sód</b> [mg] 1 818,6

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-03 piątek	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 Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (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 (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pasta wielożywna 100 g Dżem 25 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 541,9 Białko ogółem [g] 143,3 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 63 Sód [mg] 2 639,6
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Twarożek zielony 90 g (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z pomidora 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Pasta wielożywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 180 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Sos koperkowy 80 g (MLE, GLU, SEL)	Budyń b/c 200 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pasta wielożywna 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 796,3 Białko ogółem [g] 180,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 81,8 Sód [mg] 2 806,4
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Twarożek zielony 90 g (MLE) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z pomidora bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos koperkowy 80 g (MLE, GLU, SEL)		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) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pasta wielożywna 100 g Dżem 25 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 519,7 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 70,3 Sód [mg] 2 011,2

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 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 Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Dynamia pieczona 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 twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 250,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 118,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 300,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,4 <b>Sód</b> [mg] 2 656,6
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE) Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 343 <b>Białko</b> ogółem [g] 129,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 78,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 302,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 51,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 72,5 <b>Sód</b> [mg] 3 297,6

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-04 sobota	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 Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Tw arożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Dyńia pieczona 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 228,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 132,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 276,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,6 <b>Sód</b> [mg] 2 556,8
2026-04-05 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) kielbasa biała gotowana 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g jaja gotowane 60 g (JAJ) sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Żurek z jajkiem 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Szyńka pieczona 100 g ćwikła 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos pietruszkowy 80 g (MLE) ciasto świąteczne 60 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 Paszтет domowy 90 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) sałatka z tortellini 100 g (GLU) żurawina 20 g	Kefir 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 325,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 137,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 271,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 45,5 <b>Sód</b> [mg] 1 915,9

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-05 niedziela	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) kielbasa biała gotowana 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g jaja gotowane 60 g (JAJ) sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z jajkiem 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Szynka pieczona 100 g ćwikła 180 g Sos pietruszkowy 80 g (MLE) Ciasto drożdżowe 60 g (GLU)	Mandarynka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) sałatka z tortellini 100 g (GLU) żurawina 20 g	Kefir 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 412,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 134,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 85,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 62 <b>Sód</b> [mg] 2 767,9
	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) kielbasa biała gotowana 50 g (MLE, GLU, SEL, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g jaja gotowane 60 g (JAJ)		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Szynka pieczona 100 g Bukiet warzyw 180 g Sos pietruszkowy 80 g (MLE) ciasto świąteczne 60 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) sałatka z tortellini 100 g (GLU) żurawina 20 g	Kefir 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 513,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 150,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 307 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 35,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 68,5 <b>Sód</b> [mg] 2 396,1

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-06 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 Ogórki kiszzone 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) 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 marchewki i pora 120 g Marchewka z groszkiem 80 g ciasto świąteczne 60 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 Ser żółty 50 g (MLE) sałatka makaronowa z łososiem 150 g (GLU, RYB)	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 554,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,2 <b>Sód</b> [mg] 2 501,5
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Pasta wielożywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki i pora 180 g ciasto sernik 60 g (MLE, JAJ)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) sałatka makaronowa z łososiem 150 g (GLU, RYB) Ser żółty 50 g (MLE)	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 836,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 128,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 103,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 373,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 59 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,6 <b>Sód</b> [mg] 2 964,9
	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 Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta z marchewki 90 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 Marchewka z groszkiem 180 g ciasto sernik 60 g (MLE, JAJ)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g sałatka makaronowa z łososiem 150 g (GLU, RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE)	Banan 1 szt	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 332,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 329,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,2 <b>Sód</b> [mg] 2 520

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-07 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 Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Paszтет drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kalafior gotowany 80 g Ryż gotowany 170 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 Schab gotowany 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,3 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 308,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sód [mg] 2 155,4
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Paszтет drobiowy 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Surówka z kapusty czerwonej 180 g Ryż brązowy 170 g	galaretka b/c 200 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Schab gotowany 40 g Pomidor 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Budyń b/c 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684 Białko ogółem [g] 158,7 Tłuszcz [g] 108,3 Węglowodany ogółem [g] 291,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 56,2 Sód [mg] 2 766,5
	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 płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Kalafior gotowany 180 g Ryż gotowany 170 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Schab gotowany 40 g Pomidor bs 100 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE)	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,4 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 55,1 Sód [mg] 1 810

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 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 Ogórek świeży 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora i jabłka 120 g Brokuł gotowany 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos zidowy 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 wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 254,1 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 2 617,5
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórek świeży 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) schab wieprzowy - sękacz 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora i jabłka 180 g Sos zidowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)	kisiel z jabłkiem b/c 200 ml	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 438,1 Białko ogółem [g] 134,7 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sód [mg] 2 958,4

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-08 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 kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Twaróg chudy 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos zidowy 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 141,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 129 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 264,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46 <b>Sód</b> [mg] 2 477,6
2026-04-09 czwartek	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 Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 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 pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 190,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 324,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 46,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 59,7 <b>Sód</b> [mg] 2 527,5

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-04-01 do dnia 2026-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-09 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> ) Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )	Pieczywo razowe 50 g ( <b>ŻYT</b> ) Masło śmietankowe 5 g ( <b>MLE</b> ) wędlina kaliska 30 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ</b> )	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Surówka coleslaw 180 g ( <b>JAJ</b> ) Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )	Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g ( <b>ŻYT</b> ) pieś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Papryka 100 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 390,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 117,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 361,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 62,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 34,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 73,7 <b>Sód</b> [mg] 2 775,9
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza manna na mleku 350 ml ( <b>MLE, GLU</b> ) kurczak zapiekany 40 g ( <b>MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR</b> ) szynka formowana z kurczaka 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> )		Kompot owocowy 300 ml Ryzanka z zieleniną 350 g ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Bukiet warzyw 180 g Sos jasny 80 g ( <b>MLE, GLU</b> )		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Bułka wrocławska 60 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g pieś wędzona drobiowa 40 g ( <b>MLE, SEL, SOJ, GOR</b> ) Pomidor bs 100 g Pasta wielowarzywna 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 128 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 294 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 46,5 <b>Sód</b> [mg] 2 490,4
	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g ( <b>ŻYT</b> ) Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g ( <b>MLE, GLU</b> ) Humus 50 g ( <b>SEZ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml ( <b>MLE, GLU, SEL</b> ) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g Warzywa po grecku 80 g		masło śmietankowe 15 g ( <b>MLE</b> ) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> ) Pieczywo razowe 35 g ( <b>ŻYT</b> ) Bułka wrocławska 15 g ( <b>GLU</b> ) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g ( <b>GLU</b> ) kielbasa biała parzona 40 g ( <b>MLE, GLU, SEL, GOR</b> )	Kefir 150 ml ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 548,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 134,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 325 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 54,1 <b>Sód</b> [mg] 2 117,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-10 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 180 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Sos zidowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 869,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 156,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 96 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 376,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 67,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,4 <b>Sód</b> [mg] 2 153,1
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 435,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 136,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 362,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 24,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 57,5 <b>Sód</b> [mg] 1 842,6