

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-11 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 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 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 wielowarzywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 296,7 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sód [mg] 1 755,7
	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 Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, 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 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 wielowarzywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 365,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sód [mg] 2 013,9
	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 szynka formowana z kurczaka 40 g 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		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 pierś wędzona drobiowa 40 g Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (SEL)	Maślanka 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 111,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 69,5 Sód [mg] 1 970,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-12 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 Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g 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 colesław 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 (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z zielonego groszku 90 g kielbasa biała parzona 40 g Papryka 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 280,3 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sód [mg] 1 883
	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) szynka jubileuszowa 40 g pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynekowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 180 g (JAJ) Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z zielonego groszku 90 g kielbasa biała parzona 40 g Papryka 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 455,2 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sód [mg] 2 664,5
	dieta łatwostawna	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 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 kielbasa biała parzona 40 g Pomidor bs 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 317,5 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 1 877,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 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 jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Ser żółty 50 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Salatka 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 (ŻYT) 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	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 347,1 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 62 Sód [mg] 2 357,6
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Twarożek zielony 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Salatka z pomidora 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 30 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)	Budyń 200 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pasta wielożywna 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 591,5 Białko ogółem [g] 167,4 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Błonnik pokarmowy [g] 57,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sód [mg] 2 378,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-13 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 jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Twarożek ziołowy 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Salatka 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		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 wielozrnywna 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 520,6 Białko ogółem [g] 152 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 867,3
2026-03-14 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 Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Salata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Dyńa 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, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 334,5 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 72,6 Sód [mg] 2 279,2
	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 Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Salata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 180 g	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, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 444,4 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 302,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 65,8 Sód [mg] 2 906,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-14 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 Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU) 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, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 163,8 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 20 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 Sód [mg] 2 070,2
2026-03-15 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) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Kalańior 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 kurczak zapiekany 40 g Pasta z ciecierzycy 90 g sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 049,3 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 51,9 Sód [mg] 1 848,3
	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) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka coleslaw 180 g (JAJ) Sos zidowy 80 g	Mandarynka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kurczak zapiekany 40 g Pasta z ciecierzycy 90 g sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 424,2 Białko ogółem [g] 160,9 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 309,6 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 2 278,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-15 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) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalańior gotowany 180 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 kurczak zapiekany 40 g Pasta z marchewki 90 g Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 102 Białko ogółem [g] 141,4 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 262,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sód [mg] 1 872,2
2026-03-16 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 brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 120 g Buraczki 80 g (GLU) 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 pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 604,4 Białko ogółem [g] 143,2 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 80,4 Sód [mg] 2 504,1
	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 wielowarzynna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ogórek 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 695,7 Białko ogółem [g] 148,8 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 suma cukrów prostych [g] 88,5 Sód [mg] 2 838,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-16 poniedziałek	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) pieś wędzona drobiowa 40 g Pasta z marchewki 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g Buraczki 180 g (GLU) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 305,2 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 307,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 89,2 Sód [mg] 2 267,4
2026-03-17 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 Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Paszтет drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Surówka wielowarzywna 120 g Marchewka z groszkiem 80 g Ryż gotowany 170 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 Schab gotowany 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 742,1 Białko ogółem [g] 164,3 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 65,3 Sód [mg] 1 991,5
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g Paszтет drobiowy 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Surówka wielowarzywna 180 g Ryż brązowy 170 g	Galaretki owocowa 200 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Schab gotowany 40 g Pomidor 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 772,5 Białko ogółem [g] 170,8 Tłuszcz [g] 109,5 Węglowodany ogółem [g] 299,5 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 56,4 Sód [mg] 2 278,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-17 wtorek	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 kielbasa biała parzona 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka z groszkiem 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	Budyń 200 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 506,3 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sód [mg] 1 961,6
2026-03-18 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 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, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynekowa 40 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 173,3 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 66,8 Sód [mg] 2 211,1

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-18 środa	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	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	Kisiel z jabłkiem 200 ml	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g Szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 361,8 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 327,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 73,9 Sód [mg] 2 553,5
	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 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)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g 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, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Szynkowa 40 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 083,1 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 265,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sód [mg] 2 062

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-19 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 kurczak zapiekany 40 g		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 colesław 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 Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 241,1 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 59,5 Sód [mg] 1 829,4
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g szynka formowana z kurczaka 40 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	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 colesław 180 g (JAJ) Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) pierś wędzona drobiowa 40 g Papryka 100 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 441,4 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sód [mg] 2 077,8
	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 manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g szynka formowana z kurczaka 40 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieloną 350 g (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) roladka schabowa z pomidorem suszonym 100 g Bukiet warzyw 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g Pasta wielowarzywna 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 178,9 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sód [mg] 1 792,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-20 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 Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Humus 50 g (SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Sos lososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Makaron gotowany 170 g (GLU) Jabłko 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z kaszą bulgur i pieczoną dynią 100 g (GLU) kielbasa biała parzona 40 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 381,4 Białko ogółem [g] 133,9 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 55,8 Sód [mg] 2 896,4
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) 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 (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Pasta warzywna z marchewką i pietruszką 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Makaron razowy gotowany 170 g (GLU) Jabłko 1 szt Sos lososiowo szpinakowy 180 g (RYB)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) 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	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 637,8 Białko ogółem [g] 151 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sód [mg] 3 363,1
	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 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) Sos lososiowo szpinakowy 180 g (RYB) Jabłko pieczone 1 szt Makaron gotowany 170 g (GLU)		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	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 439,7 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 322,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 66 Sód [mg] 2 667,9