

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-21 sobota	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 Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka z białej kapusty 120 g Kalafior gotowany 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 Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 436,5 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 82,6 Sód [mg] 1 657,1
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ZYT) Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Serek topiony 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka z białej kapusty 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ZYT) Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 602,5 Białko ogółem [g] 158 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 334,6 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sód [mg] 2 060,6
	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 Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml zupa warzywna z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g bitka z szynki w sosie własnym 180 g Kalafior gotowany 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 marchewki 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 191,7 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 1 609,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-22 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) kurczak zapiekany 40 g Pomidor 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 Sód [mg] 3 234,7
	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) kurczak zapiekany 40 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynkowa 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 b/c 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 Sód [mg] 4 693,6
	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 Pomidor bs 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 Sód [mg] 1 872,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 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 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 (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 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 Sód [mg] 1 762,3
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) 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 (ŻYT) 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 (ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	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 Sód [mg] 2 209,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-23 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 Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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 wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	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 Sód [mg] 1 738,8
2026-03-24 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 biała parzona 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Sałatka 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 (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g Szynekowa 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 Sód [mg] 2 898,4
	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 biała parzona 40 g Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany 180 g Łopata duszona w sosie własnym 180 g Jabko 1 szt	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g Szynekowa 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Galaretka 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 Sód [mg] 3 088

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-24 wtorek	dieta latwostrawna	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) Sałatka 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 Sód [mg] 2 871,9
2026-03-25 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 Sód [mg] 1 832,8
	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 Sód [mg] 1 948

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-25 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) pieś 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 Sód [mg] 1 574,9
	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) Ser żółty 50 g (MLE) kurczak zapiekany 40 g Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (MLE, GLU, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g 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] 2 390,3 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 284,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sód [mg] 1 743,2
2026-03-26 czwartek	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) 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	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 447,2 Białko ogółem [g] 134,8 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 47,2 Sód [mg] 2 074,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-26 czwartek	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 krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa wielowarzywna z ziemniakami 350 ml (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 Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 375 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 54,2 Sód [mg] 1 826,2
2026-03-27 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 owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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] 2 248,5 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 2 973,6
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) pień 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] 2 435,9 Białko ogółem [g] 159,5 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 324,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 83,5 Sód [mg] 2 888,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-27 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 owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 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] 2 376,6 Białko ogółem [g] 143,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 2 406,3
2026-03-28 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 Pomidor 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) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 259,1 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 273,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sód [mg] 1 272,6
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 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 razowy 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) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 525,5 Białko ogółem [g] 145 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 51,6 Sód [mg] 2 357,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-28 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) szynka jubileuszowa 40 g Pasta wielowarzywna 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 wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ser biały 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 286,6 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 1 448,4
	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	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 281,1 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sód [mg] 2 415,3
2026-03-29 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) 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) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	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	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 481,7 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sód [mg] 2 812,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-29 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 wielozrnywna 90 g pień wędzona drobiowa 40 g Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 151,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 77,7 Sód [mg] 2 561,8
2026-03-30 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 jaglane 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) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Gołąbki 100 g Surówka z marchewki 120 g Marchewka gotowana z wody 80 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)		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) Ogórki kiszane 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 355,1 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 79 Sód [mg] 1 789,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-30 poniedziałek	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) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) schab wieprzowy - sękacz 40 g pomidor ze szczypiorkiem 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 marchewki 180 g Gołąbki 100 g Sos pomidorowy 80 g (SEL)	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) Ogórki kiszzone 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 509,9 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 70,5 Sód [mg] 2 374,1
	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) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) schab wieprzowy - sękacz 40 g Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU) Marchewka gotowana z wody 180 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 kielbasa biała parzona 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 226,6 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 302,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sód [mg] 1 747,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 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) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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 selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) 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	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 620 Białko ogółem [g] 165 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Błonnik pokarmowy [g] 43 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sód [mg] 2 484,1
	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) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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 selera i jabłka 180 g (MLE, SEL) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g	Sok wiśniowy 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	Galaretka 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 784 Białko ogółem [g] 176,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 359,1 Błonnik pokarmowy [g] 62,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 71 Sód [mg] 3 496,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-21 do dnia 2026-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-03-31 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) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z marchewki 90 g 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 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	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 507,2 Białko ogółem [g] 159,3 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 2 223,5