

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-11 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) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) 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 (ŻYT) 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] 2 423,7 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 82,7 Sód [mg] 2 007,5
	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) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) 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 (ŻYT) 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] 2 589,7 Białko ogółem [g] 157,9 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sód [mg] 2 411
	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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) 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] 2 178,9 Białko ogółem [g] 142,1 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 1 959,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-12 niedziela	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 Kakao na mleku 400 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 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, MIĘ, 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 (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 548,3 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sód [mg] 3 536
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) 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 (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 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 barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 565,5 Białko ogółem [g] 152,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sód [mg] 4 986,9
	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) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 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, MIĘ, 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 (SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna [kcal] 2 361,5 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 21 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sód [mg] 2 208,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-13 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, MIĘ, SEL) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) 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, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 233 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 2 536,1
	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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	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, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 550,9 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 46,5 Sód [mg] 3 231

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-13 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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, 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, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 356 Białko ogółem [g] 125,8 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 43,1 Sód [mg] 2 902
2026-04-14 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 (MLE, GLU, SEL, GOR) 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 (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 725,6 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sód [mg] 2 552,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-14 wtorek	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 (MLE, GLU, SEL, GOR) 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 (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany 180 g Łopatka duszona w sosie własnym 180 g (MIĘ) Jabiko 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 (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	galaretką b/c 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 970,5 Białko ogółem [g] 169,9 Tłuszcz [g] 104,8 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Błonnik pokarmowy [g] 57,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 3 003,6
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Tw arożek 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 Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 378,9 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 300,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 72,9 Sód [mg] 2 561,5
2026-04-15 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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) 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 (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 311,4 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 298,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 62,7 Sód [mg] 2 178,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-15 środa	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 (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Polędwica sopočka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	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 - sekacz 40 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 370,4 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 292,5 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 50 Sód [mg] 2 457,4
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		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 - sekacz 40 g (MIĘ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 274,9 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 920,6
	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 (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 2 128,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-16 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 (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 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 colesław 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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna [kcal] 2 625,8 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 96,4 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 2 632,3
	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, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) 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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 323 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 suma cukrów prostych [g] 60,5 Sód [mg] 2 592,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-17 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, 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) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 326,2 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 3 320,1
	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, 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 (MLE, SEL, SOJ, GOR)	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) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 485 Białko ogółem [g] 156,7 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sód [mg] 3 495,6
	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, 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 (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 410,8 Białko ogółem [g] 143,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 290,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 57,4 Sód [mg] 2 758,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-18 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 (SEL, SOJ, GOR) 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, MIE) Makaron gotowany 170 g (GLU) Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzywna 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, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna [kcal] 2 249,9 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 285,4 Błonnik pokarmowy [g] 35 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 66,7 Sód [mg] 3 088
	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 (SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Makaron razowy gotowany 170 g (GLU) Sos boloński 180 g (GLU, MIE) Surówka wielowarzywna 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, 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] 2 516,3 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sód [mg] 3 717,6
	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 jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (MLE, SEL) Sos boloński 180 g (GLU, MIE) 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, 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] 2 277,4 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 2 808,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-19 niedziela	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 Kakao na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) 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 (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórki kiszone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 278,2 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sód [mg] 2 489,4
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 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 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 (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórki kiszone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 521,4 Białko ogółem [g] 140,6 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 3 191,1
	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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) 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 wielożywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 146,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 269,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 2 315,9

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-20 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 (MIE) 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 (MIE) Surówka z marchewki 120 g Marchewka gotowana z wody 80 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Ziemniaki gotowane 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 kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Rzodkiewka 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 1 988,5 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 261,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sód [mg] 1 571,4
	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 (MIE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g 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 fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki 180 g Gołąbki 100 g (MIE) 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 (MLE, GLU, SEL, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Rzodkiewka 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 324,2 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 315,4 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sód [mg] 2 129,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-04-11 do dnia 2026-04-20 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-04-20 poniedziałek	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki 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 (MIE) 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, MIE) Marchewka gotowana z wody 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU) 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 kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 903,1 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 216,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 55,7 Sód [mg] 1 488,4