

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-21 niedziela	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kakao na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (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 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 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] [kcal] 2 320,1 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 283,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 52,5 Sód [mg] 2 566
	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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) 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, 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 marchewki 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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórki kiszone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,1 Białko ogółem [g] 140,8 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sód [mg] 3 319,8
	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] [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 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 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 selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Bukiet warzyw 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] 2 051,6 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 280,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 508,1
	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 selera i jabłka 180 g (MLE, SEL) 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] 2 307,2 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 75 Sód [mg] 2 044

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-22 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 (MIĘ) 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, MIĘ) Bukiet warzyw 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] 2 075 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 253,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 56,7 Sód [mg] 1 464,6
2026-06-23 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, 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 (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Brokuł gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 674,8 Białko ogółem [g] 167,6 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 63,4 Sód [mg] 3 219,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-23 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) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, 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 marchewki z chrzanem 180 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	galaretka b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,8 Białko ogółem [g] 179,2 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 62,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 4 232,7
	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, 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 (MIĘ) 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 (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570 Białko ogółem [g] 162,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 2 959,8
	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 120 g Bukiet warzyw 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 90 g pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,8 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 70,9 Sód [mg] 2 460,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-24 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 170 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ) Surówka z pora i jabłka 180 g	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 468,6 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 3 040,7
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ryż gotowany 170 g Bukiet warzyw 180 g Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 991,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 47,6 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sód [mg] 2 452,9
	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 owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórki kiszane 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Szpinak duszony 80 g Ziemniaki gotowane 170 g sałatka z ogórkiem i pomidorem 120 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 Pasta z zielonego groszku 90 g kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Papryka 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 082,4 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 1 777,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-25 czwartek	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) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 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 jarzy nowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g sałatka z ogórkiem i pomidorem 180 g 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 (MLE, GLU, SEL, GOR) Papryka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 243,5 Białko ogółem [g] 131,9 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 278,3 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 39,7 Sód [mg] 2 604,3
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Szpinak duszony 180 g 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 - sekacz 40 g (MIE) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 141,4 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 273,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 57,9 Sód [mg] 1 806
2026-06-26 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) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 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 Paprykarz domowy 90 g (RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE) Papryka 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 279,9 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 62,8 Sód [mg] 1 875,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-26 piątek	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) Tw arożek ziołowy 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 100 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 koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka colesław 180 g (JAJ) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Sos zidowy 80 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE) Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 486,6 Białko ogółem [g] 162,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 50,3 Sód [mg] 2 431,3
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Tw arożek ziołowy 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 487 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 1 994

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL) Dynamia pieczona 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Galaretki owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 415 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 304 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 71,9 Sód [mg] 2 815,5
	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) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Twarożek zielony 50 g (MLE)	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, MIĘ) Surówka z selera, marchwii i jabłka 180 g (MLE, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	galaretki b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 627,5 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 322,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sód [mg] 3 257,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-27 sobota	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) 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, MIE) Dynamia pieczona 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 246,9 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 495,4
			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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Kalafor 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 (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielozrównoważna 90 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 906,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 274,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 53,8 Sód [mg] 2 120,5
2026-06-28 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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka coleslaw 180 g (JAJ) 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 Twaróg chudy 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 246,9 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 275,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 495,4
		dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka coleslaw 180 g (JAJ) Sos zidowy 80 g	Mus owocowy 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielozrównoważna 90 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 240,3 Białko ogółem [g] 147,9 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sód [mg] 2 798,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-28 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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalańfor 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 (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 90 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,5 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 60,1 Sód [mg] 2 184,7
2026-06-29 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 Papryka 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 (MIE) Surówka wielowarzywna 120 g 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 pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,9 Białko ogółem [g] 142,7 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sód [mg] 2 504,2
2026-06-29 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 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 wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIE) Surówka wielowarzywna 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (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	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,9 Białko ogółem [g] 148 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 287,5 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 839,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-29 poniedziałek	dieta łatwastrawna		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 (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta wielowarzywna 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 (MIE) 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 pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Sałata 10 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 096,2 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 270 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 59,9 Sód [mg] 2 564,3
			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 ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Paszтет drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Mizeria 120 g (MLE) 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 Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 513,5 Białko ogółem [g] 151,8 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 292,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 48,7 Sód [mg] 2 661,7
2026-06-30 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 Ogórki kiszzone 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Paszтет drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Mizeria 180 g (MLE) Ryż brązowy 170 g	galaretka b/c 200 g	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Schab gotowany 40 g Pomidor 100 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 603,7 Białko ogółem [g] 162,3 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 38 Sód [mg] 3 225,1
		dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) 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, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) Udko z kurczaka duszone 150 g Mizeria 180 g (MLE) Ryż brązowy 170 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Schab gotowany 40 g Pomidor 100 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 603,7 Białko ogółem [g] 162,3 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 274,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 38 Sód [mg] 3 225,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-06-21 do dnia 2026-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-06-30 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 (SEL, SOJ, GOR) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (MLE, SEL) 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 - sekacz 40 g (MIĘ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 458,8 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 296,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 47,6 Sód [mg] 1 915,3