

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                   |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 2. śniadanie                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posiłek nocny                  | SUMA                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|---------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-11 sobota | dieta podstawowa                                        |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE)<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta z zielonego groszku 90 g<br>Sałata 10 g |                                                                                                                          | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ)<br>Kasza gryczana gotowana 170 g<br>Fasolka szparagowa 80 g<br>Surówka wielowarzywna 120 g |                    | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata 10 g | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 2 126,8<br>Białko ogółem [g] 106,4<br>Tłuszcz [g] 71,3<br>Węglowodany ogółem [g] 286,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 41,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6<br>suma cukrów prostych [g] 75<br>Sód [mg] 2 914,9 |
|                   | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Pomidor 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE)<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta z zielonego groszku 90 g<br>Sałata 10 g                                                                            | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL)<br>Kasza gryczana gotowana 170 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ)<br>Surówka wielowarzywna 180 g                            | Kefir 150 ml (MLE) | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata 10 g                                                                            | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 2 345,6<br>Białko ogółem [g] 124<br>Tłuszcz [g] 82,5<br>Węglowodany ogółem [g] 304,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1<br>suma cukrów prostych [g] 68<br>Sód [mg] 3 765,7   |
|                   | dieta łatwostrawna                                      |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE)<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta wielowarzywna 90 g<br>Sałata 10 g                                  |                                                                                                                          | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa szpinakowa 350 ml (MLE, SEL)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ)<br>Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)<br>Fasolka szparagowa 180 g                       |                    | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Ser biały 90 g (MLE)<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g                                  | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Wartość energetyczna[kcal] 2 078,2<br>Białko ogółem [g] 109,2<br>Tłuszcz [g] 68,4<br>Węglowodany ogółem [g] 273,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3<br>suma cukrów prostych [g] 72,3<br>Sód [mg] 2 847 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                      |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 2. śniadanie                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------|---------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-12 niedziela | dieta podstawowa                                        |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kakao na mleku 400 ml (MLE)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJ)<br>Papryka 100 g<br>Sałata 10 g   |                                                                                                                                   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Surówka z marchewki 120 g<br>Buraczki 80 g (GLU) |                              | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pasta z ciecierzycy 90 g<br>pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Ogórki kiszone 100 g | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,1<br>Białko ogółem [g] 126<br>Tłuszcz [g] 88,1<br>Węglowodany ogółem [g] 283,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5<br>suma cukrów prostych [g] 52,5<br>Sód [mg] 2 566      |
|                      | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJ)<br>Papryka 100 g<br>Sałata 10 g                                                                       | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Surówka z marchewki 180 g                        | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pasta z ciecierzycy 90 g<br>pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Ogórki kiszone 100 g                                                                            | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,1<br>Białko ogółem [g] 140,8<br>Tłuszcz [g] 102,6<br>Węglowodany ogółem [g] 287,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 47,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4<br>suma cukrów prostych [g] 56,3<br>Sód [mg] 3 319,8 |
|                      | dieta łatwostrawna                                      |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g |                                                                                                                                   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Buraczki 180 g (GLU)                             |                              | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pasta wielożywna 90 g<br>pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor bs 100 g                                      | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,2<br>Białko ogółem [g] 109<br>Tłuszcz [g] 74,1<br>Węglowodany ogółem [g] 269,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3<br>suma cukrów prostych [g] 69,4<br>Sód [mg] 2 315,9    |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                         |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 2. śniadanie                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                                                | Podwieczorek       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|---------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-13 poniedziałek | dieta podstawowa                                        |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE)<br>schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE)<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>pomidor ze szczypiorkiem 100 g<br>Sałata 10 g |                                                                                                                    | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL)<br>Gołąbki 100 g (MIE)<br>Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL)<br>Bukiet warzyw 80 g<br>Sos pomidorowy 80 g (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g |                    | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>Rzodkiewka 100 g | Mus owocowy 100 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 051,6<br>Białko ogółem [g] 114,3<br>Tłuszcz [g] 61,8<br>Węglowodany ogółem [g] 280,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 39,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5<br>suma cukrów prostych [g] 64,4<br>Sód [mg] 1 508,1 |
|                         | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE)<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE)<br>pomidor ze szczypiorkiem 100 g<br>Sałata 10 g                                                                            | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL)<br>Gołąbki 100 g (MIE)<br>Sos pomidorowy 80 g (SEL)                       | Kefir 150 ml (MLE) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>Rzodkiewka 100 g                                                                            | Jabłko 1 szt      | Wartość energetyczna[kcal] 2 307,2<br>Białko ogółem [g] 126,4<br>Tłuszcz [g] 70,4<br>Węglowodany ogółem [g] 320,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4<br>suma cukrów prostych [g] 75<br>Sód [mg] 2 044     |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                         |                    |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-13 poniedziałek | dieta łatwostrawna |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE)<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIĘ)<br>Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g<br>Sałata 10 g |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL)<br>Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ)<br>Bukiet warzyw 180 g<br>Sos jasny 80 g (MLE, GLU)<br>Ziemniaki gotowane 170 g                                   |              | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>Pomidor bs 100 g                                    | Mus owocowy 100 g        | Wartość energetyczna[kcal] 2 075<br>Białko ogółem [g] 111,9<br>Tłuszcz [g] 74,1<br>Węglowodany ogółem [g] 253,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 26<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9<br>suma cukrów prostych [g] 56,7<br>Sód [mg] 1 464,6   |
| 2026-07-14 wtorek       | dieta podstawowa   |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Humus 50 g (SEZ)<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g                 |              | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL)<br>sztuka mięsa wieprzowego gotowa w sosie własnym 180 g (MIĘ)<br>Kasza gryczana gotowana 170 g<br>Surówka z marchewki z chrzanem 120 g<br>Brokuł gotowany 80 g |              | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB)<br>Pomidor 100 g | Galaretką wiśniowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 674,8<br>Białko ogółem [g] 167,6<br>Tłuszcz [g] 88,7<br>Węglowodany ogółem [g] 323,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36<br>suma cukrów prostych [g] 63,4<br>Sód [mg] 3 219,9 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                   |                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                              | Podwieczorek                   | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny            | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-14 wtorek | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Humus 50 g (SEZ)<br>Pomidor 100 g                                                                                    | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>twarożek z koperkiem 50 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL)<br>Kasza gryczana gotowana 170 g<br>Surówka z marchewki z chrzanem 180 g<br>sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIĘ) | Sok wielowarzywny 200 ml (SEL) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB)<br>Pomidor 100 g                                                                                            | galaretka b/c 200 g      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,8<br>Białko ogółem [g] 179,2<br>Tłuszcz [g] 91,4<br>Węglowodany ogółem [g] 357,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 62,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1<br>suma cukrów prostych [g] 70,9<br>Sód [mg] 4 232,7 |
|                   | dieta łatwostrawna                                      | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pasta z marchewki 90 g<br>Sałatka z buraków z oliwą 100 g               |                                                                                              | Kompot owocowy 300 ml<br>zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL)<br>sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIĘ)<br>Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)<br>Brokuł gotowany 180 g        |                                | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB)<br>Pomidor bs 100 g                                            | Galaretka wiśniowa 200 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570<br>Białko ogółem [g] 162,1<br>Tłuszcz [g] 87,9<br>Węglowodany ogółem [g] 297,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2<br>suma cukrów prostych [g] 48,3<br>Sód [mg] 2 959,8   |
|                   | dieta podstawowa                                        | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU)<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor 100 g |                                                                                              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL)<br>Ryż gotowany 170 g<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ)<br>Surówka z pora i jabłka 120 g<br>Bukiet warzyw 80 g        |                                | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pasta wielowarzywna 90 g<br>pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ) | Kefir 150 ml (MLE)       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,8<br>Białko ogółem [g] 107,3<br>Tłuszcz [g] 66,6<br>Węglowodany ogółem [g] 351,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9<br>suma cukrów prostych [g] 70,9<br>Sód [mg] 2 460,7 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                  |                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 2. śniadanie                                                                                                                      | Obiad                                                                                                                                                                                                  | Podwieczorek          | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny               | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|---------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-15 środa | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU)<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor 100 g                                                                       | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL)<br>Ryż brązowy 170 g<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ)<br>Surówka z pora i jabłka 180 g                   | Sok pomidorowy 200 ml | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pasta wielowarzywna 90 g<br>pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>sałatka z brokuła i jajka 100 g (JAJ)                                                          | Kefir 150 ml (MLE)          | Wartość energetyczna[kcal] 2 468,6<br>Białko ogółem [g] 117,7<br>Tłuszcz [g] 77,9<br>Węglowodany ogółem [g] 354,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 60,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33<br>suma cukrów prostych [g] 71,9<br>Sód [mg] 3 040,7   |
|                  | dieta łatwostrawna                                      | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU)<br>kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor bs 100 g             |                                                                                                                                   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL)<br>Ryż gotowany 170 g<br>Bukiet warzyw 180 g<br>Potrawka z cukinii, pomidorów i tofu 180 g (SOJ)                            |                       | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pasta wielowarzywna 90 g<br>pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor bs 100 g                                  | Kefir 150 ml (MLE)          | Wartość energetyczna[kcal] 1 991,3<br>Białko ogółem [g] 84<br>Tłuszcz [g] 47,6<br>Węglowodany ogółem [g] 322,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3<br>suma cukrów prostych [g] 51,5<br>Sód [mg] 2 452,9    |
|                  | dieta podstawowa                                        | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE)<br>Ogórki kiszane 100 g |                                                                                                                                   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL)<br>Schab pieczony 100 g<br>Szpinak duszony 80 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>sałatka z ogórkiem i pomidorem 120 g<br>Sos jasny 80 g (MLE, GLU) |                       | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pasta z zielonego groszku 90 g<br>kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)<br>Papryka 100 g | Jogurt owocowy 100 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 039,9<br>Białko ogółem [g] 115,6<br>Tłuszcz [g] 63,6<br>Węglowodany ogółem [g] 263,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 32,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8<br>suma cukrów prostych [g] 45,6<br>Sód [mg] 1 736,6 |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                     |                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                 | Podwieczorek       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-16 czwartek | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE)<br>Ogórek świeży 100 g                                                                                                         | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>Szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>sałatka z ogórkiem i pomidorem 180 g<br>Schab pieczony 100 g<br>Sos jasny 80 g (MLE, GLU)                                        | Kefir 150 ml (MLE) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pasta z zielonego groszku 90 g<br>kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)<br>Papryka 100 g                                                             | Jogurt naturalny 100 g (MLE)               | Wartość energetyczna[kcal] 2 252,2<br>Białko ogółem [g] 132,3<br>Tłuszcz [g] 76,4<br>Węglowodany ogółem [g] 280,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5<br>suma cukrów prostych [g] 41,3<br>Sód [mg] 2 604,9 |
|                     | dieta łatwostrawna                                      | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>Pomidor bs 100 g                                                                             |                                                                                                                          | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL)<br>Schab pieczony 100 g<br>Szpinak duszony 180 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Sos jasny 80 g (MLE, GLU)                                                       |                    | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIE)<br>kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)<br>Pomidor bs 100 g        | Jogurt owocowy 100 ml (MLE)                | Wartość energetyczna[kcal] 2 032,6<br>Białko ogółem [g] 124,6<br>Tłuszcz [g] 63,4<br>Węglowodany ogółem [g] 248,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7<br>suma cukrów prostych [g] 41,1<br>Sód [mg] 1 712,8 |
| 2026-07-17 piątek   | dieta podstawowa                                        | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORŻ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Sałatka z pomidora 100 g |                                                                                                                          | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Warzywa po grecku 80 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Surówka colesław 120 g (JAJ) |                    | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Paprykarz domowy 90 g (RYB)<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>Papryka 100 g<br>Dżem 25 g | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 279,9<br>Białko ogółem [g] 128<br>Tłuszcz [g] 68,3<br>Węglowodany ogółem [g] 301,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3<br>suma cukrów prostych [g] 62,8<br>Sód [mg] 1 875,2   |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                   |                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                | Kolacja                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-17 piątek | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>Tw arożek ziołowy 90 g (MLE)<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Sałatka z pomidora 100 g                                              | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Surówka colesław 180 g (JAJ)<br>Filet z miruny na parze 100 g (RYB)<br>Sos zidowy 80 g | Ciasto drożdżowe 50 g (GLU) | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Paprykarz domowy 90 g (RYB)<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>Papryka 100 g                                                              | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 486,6<br>Białko ogółem [g] 162,7<br>Tłuszcz [g] 74,1<br>Węglowodany ogółem [g] 310,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 48,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6<br>suma cukrów prostych [g] 50,3<br>Sód [mg] 2 431,3 |
|                   | dieta łatwostrawna                                      | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU)<br>Tw arożek ziołowy 90 g (MLE)<br>wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Sałatka z pomidora 100 g |                                                                                                                    | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Filet z miruny na parze 100 g (RYB)<br>Warzywa po grecku 180 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Sos zidowy 80 g      |                             | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Paprykarz domowy 90 g (RYB)<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>Pomidor bs 100 g<br>Dżem 25 g | Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] 2 487<br>Białko ogółem [g] 158,6<br>Tłuszcz [g] 69,2<br>Węglowodany ogółem [g] 320,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6<br>suma cukrów prostych [g] 69,7<br>Sód [mg] 1 994     |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                   |                                                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2. śniadanie                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                                     | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                  | Posiłek nocny         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|---------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-18 sobota | dieta podstawowa                                        |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Papryka 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE)<br>Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL)<br>Sałata 10 g |                                                                                           | Kompot owocowy 300 ml<br>Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ)<br>Kasza gryczana gotowana 170 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ)<br>Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL)<br>Dynia pieczona 80 g |                              | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pomidor 100 g | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna[kcal] 2 431,5<br>Białko ogółem [g] 131,8<br>Tłuszcz [g] 81,1<br>Węglowodany ogółem [g] 312,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2<br>suma cukrów prostych [g] 78,4<br>Sód [mg] 2 797,5 |
|                   | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów |  | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Papryka 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE)<br>Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL)<br>Sałata 10 g                                                                            | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>Tw arozek zielony 50 g (MLE) | Kompot owocowy 300 ml<br>Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ)<br>Kasza gryczana gotowana 170 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ)<br>Surówka z selera, marchwii i jabłka 180 g (MLE, SEL)                        | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pomidor 100 g                                                                            | Kisiel b/c 200 ml     | Wartość energetyczna[kcal] 2 606,9<br>Białko ogółem [g] 150<br>Tłuszcz [g] 91<br>Węglowodany ogółem [g] 322,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 54,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43<br>suma cukrów prostych [g] 76,5<br>Sód [mg] 3 231,6       |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                      |                    |                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2. śniadanie                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                         | Posiłek nocny         | SUMA                                                                                                                                                                                                                                              |
|----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-18 sobota    | dieta łatwostrawna |                                                         | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE)<br>Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Tw arożek śmietankowy 90 g (MLE)<br>Sałata 10 g  |                                                                                                       | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL)<br>Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE)<br>Dynia pieczona 180 g                         |              | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)<br>Pomidor bs 100 g                               | Kisiel owocowy 200 ml | Wartość energetyczna[kcal] 2 244,6<br>Białko ogółem [g] 131,4<br>Tłuszcz [g] 71,2<br>Węglowodany ogółem [g] 284,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 20<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1<br>suma cukrów prostych [g] 59,2<br>Sód [mg] 2 476,6   |
|                      |                    |                                                         | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kakao na mleku 400 ml (MLE)<br>Twarożek 90 g (MLE)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g |                                                                                                       | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU)<br>Surówka colesław 120 g (JAJ)<br>Kalańfor gotowany 80 g |              | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta wielowarzywna 90 g<br>sałatka wiosenna z ryżem 100 g | Kefir 150 ml (MLE)    | Wartość energetyczna[kcal] 1 906,4<br>Białko ogółem [g] 115,7<br>Tłuszcz [g] 52,6<br>Węglowodany ogółem [g] 274,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4<br>suma cukrów prostych [g] 53,8<br>Sód [mg] 2 120,5 |
| 2026-07-19 niedziela | dieta podstawowa   |                                                         | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kakao na mleku 400 ml (MLE)<br>Twarożek 90 g (MLE)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g |                                                                                                       | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU)<br>Surówka colesław 120 g (JAJ)<br>Kalańfor gotowany 80 g |              | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta wielowarzywna 90 g<br>sałatka wiosenna z ryżem 100 g | Kefir 150 ml (MLE)    | Wartość energetyczna[kcal] 1 906,4<br>Białko ogółem [g] 115,7<br>Tłuszcz [g] 52,6<br>Węglowodany ogółem [g] 274,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 46,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4<br>suma cukrów prostych [g] 53,8<br>Sód [mg] 2 120,5 |
|                      |                    | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE)<br>Twarożek 90 g (MLE)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g                                                                     | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR) | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Pierś z kurczaka got. 100 g<br>Surówka colesław 180 g (JAJ)<br>Sos zidowy 80 g                          | Jabłko 150 g | Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta wielowarzywna 90 g<br>sałatka wiosenna z ryżem 100 g                                                                            | Kefir 150 ml (MLE)    | Wartość energetyczna[kcal] 2 245,3<br>Białko ogółem [g] 148<br>Tłuszcz [g] 62,1<br>Węglowodany ogółem [g] 297,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 52,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5<br>suma cukrów prostych [g] 68,3<br>Sód [mg] 2 798,6   |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                      |                    |                                                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 2. śniadanie                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                           | Posiłek nocny      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                   |
|----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-19 niedziela | dieta łatwostrawna |                                                         | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE)<br>Twarożek 90 g (MLE)<br>szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pomidor bs 100 g<br>Sałata 10 g                        |                                                                                       | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pejszanka z ryżem 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Pierś z kurczaka got. 100 g<br>Kalańor gotowany 180 g<br>Sos zidowy 80 g                                                                |                              | Pieczywo pszenne 60 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta wielowarzywna 90 g<br>sałatka wiosenna z ryżem 100 g                 | Kefir 150 ml (MLE) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,5<br>Białko ogółem [g] 144<br>Tłuszcz [g] 58,2<br>Węglowodany ogółem [g] 268,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1<br>suma cukrów prostych [g] 60,1<br>Sód [mg] 2 184,7 |
|                      |                    |                                                         | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Papryka 100 g<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE)<br>Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJ)<br>Sałata 10 g |                                                                                       | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL)<br>Kasza gryczana gotowana 170 g<br>Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIE)<br>Surówka wielowarzywna 120 g<br>Bukiet warzyw 80 g<br>Sos jasny 80 g (MLE, GLU) |                              | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB)<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Ogórek 100 g<br>Sałata 10 g | Banan 1 szt        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,9<br>Białko ogółem [g] 144<br>Tłuszcz [g] 90,5<br>Węglowodany ogółem [g] 299,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4<br>suma cukrów prostych [g] 80,8<br>Sód [mg] 2 497,5 |
|                      |                    | dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 100 g (ŻYT)<br>Papryka 100 g<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE)<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJ)<br>Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ)<br>Sałata 10 g                                                                            | Pieczywo razowe 50 g (ŻYT)<br>Masło śmietankowe 5 g (MLE)<br>Pasta wielowarzywna 50 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL)<br>Kasza gryczana gotowana 170 g<br>Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIE)<br>Surówka wielowarzywna 180 g<br>Sos jasny 80 g (MLE, GLU)                       | Jogurt naturalny 100 g (MLE) | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 120 g (ŻYT)<br>pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB)<br>Ogórek 100 g<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Sałata 10 g                                                                            | Banan 1 szt        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 643<br>Białko ogółem [g] 149,3<br>Tłuszcz [g] 97<br>Węglowodany ogółem [g] 318,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 50,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1<br>suma cukrów prostych [g] 77,9<br>Sód [mg] 2 840,9   |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-07-11 do dnia 2026-07-20 PŁOCKA

|                         |                    |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                              | 2. śniadanie | Obiad                                                                                                                                                                                                         | Podwieczorek | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                     | Posiłek nocny | SUMA                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2026-07-20 poniedziałek | dieta łatwostrawna |  | Pieczycwo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Bułka wrocławska 50 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pomidor bs 100 g<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE)<br>pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)<br>Pasta wielowarzywna 90 g<br>Sałata 10 g |              | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL)<br>Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)<br>Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ)<br>Bukiet warzyw 180 g<br>Sos jasny 80 g (MLE, GLU) |              | masło śmietankowe 15 g (MLE)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczycwo pszenne 60 g (GLU)<br>Bułka wrocławska 60 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB)<br>Pomidor bs 100 g<br>Twaróg chudy 90 g (MLE)<br>Sałata 10 g | Banan 1 szt   | Wartość energetyczna[kcal] 2 185,2<br>Białko ogółem [g] 132,3<br>Tłuszcz [g] 62<br>Węglowodany ogółem [g] 291,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7<br>suma cukrów prostych [g] 78,5<br>Sód [mg] 2 557,6 |