

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-21 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 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
	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	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 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-22 środa	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora i jabłka 120 g Brokuł gotowany 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos zidowy 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 440,1 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 2 237,1
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ, ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) schab wieprzowy - sękacz 30 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora i jabłka 180 g Sos zidowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)	Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Papryka 100 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 702 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Błonnik pokarmowy [g] 65,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 92,9 Sód [mg] 2 574,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-22 środa	dieta łatwostrawna		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (MLE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Brokuł gotowany 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos zidowy 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 163,9 Białko ogółem [g] 123,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 265,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 45,2 Sód [mg] 2 468,4
2026-07-23 czwartek	dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Bukiet warzyw 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Pieczyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 943,2 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 266,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 47,8 Sód [mg] 2 492,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-23 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Surówka coleslaw 180 g (JAJ)	Kisiel b/c 200 ml	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 023,6 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 38,4 Sód [mg] 2 736,3
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Zupa botwinka 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Pasta wielowarzywna 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 1 905,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 252,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 42,6 Sód [mg] 2 486,3
2026.07-24 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 Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Twarożek 90 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) łosось 100 g (RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Warzywa po grecku 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 489,4 Białko ogółem [g] 133,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 313,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 67,6 Sód [mg] 2 334,2

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-24 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Twarożek 90 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina kaliska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 180 g łosoś 100 g (RYB) Sos zidowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek świeży 100 g kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 722,1 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Błonnik pokarmowy [g] 62,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 72,1 Sód [mg] 2 250,5
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twarożek 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonym ogórkiem i koperkiem 350 ml (MLE, SEL) łosoś 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 Pomidor bs 100 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 361,7 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sód [mg] 1 948,6
2026-07-25 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 Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kalańfor gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 286,8 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 305 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sód [mg] 1 933,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-25 sobota	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Serek topiony 50 g (MLE)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa w arzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka wielowarzywna 180 g	Kefir 150 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszane 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 492 Białko ogółem [g] 145,7 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 65 Sód [mg] 2 305,6
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa w arzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Kalafor gotowany 180 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 210,7 Białko ogółem [g] 136 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 1 937,8
	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 Kakao na mleku 400 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (MLE, SEL) Ryż gotowany 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 548,3 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 68,7 Sód [mg] 3 536

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-26 niedziela	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) pasta z jajka z natką pietruszki 90 g (MLE, JAJ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Szynekowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż brązowy 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIE, GOR) Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL)	Serek wiejski 150 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,5 Białko ogółem [g] 152,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 294,7 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sód [mg] 4 986,9
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Schab pieczony w ziołach 40 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotowany 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MLE, GLU, JAJ, MIE, GOR) Brokuł gotowany na parze z oliwą 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta wielozakwasowa 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 376,1 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 295,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sód [mg] 2 246,6
	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórki kiszane 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIE, SEL) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 163,6 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 suma cukrów prostych [g] 48,9 Sód [mg] 2 490,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-27 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Ogórki kiszzone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Paszтет domowy 50 g (GLU, JAJ, MIĘ, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) szynka jubileuszowa 30 g (SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 180 g Sos warzywny 80 g (SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 603,3 Białko ogółem [g] 169,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 3 272,3
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Fasolka szparagowa 180 g Sos warzywny 80 g (SEL)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 408,3 Białko ogółem [g] 156,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 296 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sód [mg] 2 943,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-28 wtorek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Serek topiony 50 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Marchewka gotowana 80 g (MLE, GLU) Sos warzywny 180 g (SEL) Surówka francuska 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 Ogórek świeży 100 g schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Błonnik pokarmowy [g] 60,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 89,6 Sód [mg] 2 212,7
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Serek topiony 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) pieś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Sos warzywny 180 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka francuska 180 g (JAJ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g schab wieprzowy - sekacz 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	galaretka b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,6 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Błonnik pokarmowy [g] 73,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 82,5 Sód [mg] 2 738,9
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Twarożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (MLE, SEL) Kluski śląskie 250 g (GLU) Sos warzywny 180 g (SEL) Marchewka gotowana 180 g (MLE, GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR)	Galaretka owocowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,3 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 367,9 Błonnik pokarmowy [g] 55,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 93,3 Sód [mg] 3 004,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026.07-29 środa	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE)		Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (MLE, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ) Surówka z ogórkiem 120 g Buraczki 80 g (GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 371,8 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 302,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 2 823,3
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Pomidor 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Schab pieczony 100 g Surówka z ogórkiem 180 g Sos jarzynowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 424 Białko ogółem [g] 142,2 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 51,3 Sód [mg] 3 065,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-29 środa	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (MLE, GLU) Twaróg z koperkiem 90 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Schab pieczony 100 g Buraczki 180 g (GLU) Sos jarzynowy 80 g (SEL)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (MLE) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 298,9 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 288,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 64,4 Sód [mg] 1 897
			Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 80 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 2 181,7
2026-07-30 czwartek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 80 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 565,7 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 2 686,6
		dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Papryka 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Serek wiejski 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (MLE)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g		Wartość energetyczna[kcal] 2 565,7 Białko ogółem [g] 133,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 73,4 Sód [mg] 2 686,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-30 czwartek	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 183,4 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 303,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sód [mg] 2 530
2026-07-31 piątek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszanej 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynekowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,2 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 3 320,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-07-21 do dnia 2026-07-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-07-31 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) pierś wędzona drobiowa 30 g (MLE, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 180 g Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Sos zidowy 80 g	gruszka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszane 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 518,3 Białko ogółem [g] 159,8 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 79,3 Sód [mg] 3 518,6
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny na parze 100 g (RYB) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 170 g 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) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 444,1 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 296,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 58,1 Sód [mg] 2 781,3