Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-11 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 manna 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***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g 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 Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Szynkowa 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] [kcal] 2 338** **Białko ogółem [g] 119,6** **Tłuszcz [g] 67,6** **Węglowodany ogółem [g] 332,3** **Błonnik pokarmowy [g] 40,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 68,1** **Sód [mg] 3 354**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) 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 Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Sos zidowy 80 g	Jabłko 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 kiszone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 418,1** **Białko ogółem [g] 131,5** **Tłuszcz [g] 66,1** **Węglowodany ogółem [g] 353,9** **Błonnik pokarmowy [g] 59,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3** **suma cukrów prostych [g] 74,2** **Sód [mg] 3 529**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Łosoś duszony 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] [kcal] 2 385,9** **Białko ogółem [g] 118,7** **Tłuszcz [g] 77,3** **Węglowodany ogółem [g] 317,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **suma cukrów prostych [g] 59,1** **Sód [mg] 2 792,8**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-12 sobota	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (***MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (***GLU, MIĘ***) Kasza gryczana gotowana 170 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzywna 120 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,8** **Białko ogółem [g] 107,8** **Tłuszcz [g] 71,7** **Węglowodany ogółem [g] 293,4** **Błonnik pokarmowy [g] 44,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **suma cukrów prostych [g] 80,1** **Sód [mg] 2 921,1**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 170 g Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (***GLU, MIĘ***) Surówka wielowarzywna 180 g	Wafle ryżowe 50 g	masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,1** **Białko ogółem [g] 120,3** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 303,8** **Błonnik pokarmowy [g] 56,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **suma cukrów prostych [g] 73,1** **Sód [mg] 3 771,9**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta wielowarzywna 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (***MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (***GLU, MIĘ***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) Fasolka szparagowa 180 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ser biały 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 078,2** **Białko ogółem [g] 109,2** **Tłuszcz [g] 68,4** **Węglowodany ogółem [g] 273,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **suma cukrów prostych [g] 72,3** **Sód [mg] 2 847**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-13 niedziela	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Kakao na mleku 400 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Papryka 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g (***GLU***)		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Ogórki kiszone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 320,1** **Białko ogółem [g] 126** **Tłuszcz [g] 88,1** **Węglowodany ogółem [g] 283,8** **Błonnik pokarmowy [g] 46,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **suma cukrów prostych [g] 52,5** **Sód [mg] 2 566**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Papryka 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) wędlina krakowska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki 180 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pasta z ciecierzycy 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Ogórki kiszone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,1** **Białko ogółem [g] 140,8** **Tłuszcz [g] 102,6** **Węglowodany ogółem [g] 287,9** **Błonnik pokarmowy [g] 47,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4** **suma cukrów prostych [g] 56,3** **Sód [mg] 3 319,8**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Buraczki 180 g (***GLU***)		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 146,2** **Białko ogółem [g] 109** **Tłuszcz [g] 74,1** **Węglowodany ogółem [g] 269,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **suma cukrów prostych [g] 69,4** **Sód [mg] 2 315,9**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (***SEL***) Gołąbki 100 g (***MIĘ***) Surówka z selera i jabłka 120 g (***MLE, SEL***) Bukiet warzyw 80 g Sos pomidorowy 80 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 081,1** **Białko ogółem [g] 115,6** **Tłuszcz [g] 62,1** **Węglowodany ogółem [g] 286,6** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 69,6** **Sód [mg] 1 517,1**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) kurczak zapiekany 30 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z selera i jabłka 180 g (***MLE, SEL***) Gołąbki 100 g (***MIĘ***) Sos pomidorowy 80 g (***SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,7** **Białko ogółem [g] 127,7** **Tłuszcz [g] 70,7** **Węglowodany ogółem [g] 326,3** **Błonnik pokarmowy [g] 55,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **suma cukrów prostych [g] 80,2** **Sód [mg] 2 053**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-14 poniedziałek	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Bukiet warzyw 180 g Sos pomidorowy 80 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 004,9** **Białko ogółem [g] 112,1** **Tłuszcz [g] 67,6** **Węglowodany ogółem [g] 252,2** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sód [mg] 1 479,7**
2026-09-15 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 kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus 50 g (***SEZ***) Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (***MIĘ***) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Kalafior gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (***MLE, RYB***) Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,3** **Białko ogółem [g] 174,9** **Tłuszcz [g] 85,6** **Węglowodany ogółem [g] 337,6** **Błonnik pokarmowy [g] 44,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4** **suma cukrów prostych [g] 59** **Sód [mg] 3 633,1**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-15 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus 50 g (***SEZ***) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 180 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (***MIĘ***)	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (***MLE, RYB***) Pomidor 100 g	galaretka b/c 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,8** **Białko ogółem [g] 179,2** **Tłuszcz [g] 91,4** **Węglowodany ogółem [g] 357,1** **Błonnik pokarmowy [g] 62,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1** **suma cukrów prostych [g] 70,9** **Sód [mg] 4 232,7**
	dieta latwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (***MIĘ***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) Kalafior gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (***MLE, RYB***) Pomidor bs 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,2** **Białko ogółem [g] 167,8** **Tłuszcz [g] 84,6** **Węglowodany ogółem [g] 313,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **suma cukrów prostych [g] 45,8** **Sód [mg] 3 430,9**
2026-09-16 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 Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (***JAJ***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Ogórek świeży 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLU, SEL***) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (***MLE***) Kluski leniwe z serem 300 g (***MLE***) Banan 80 g Jabłka prażone 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,3** **Białko ogółem [g] 128,6** **Tłuszcz [g] 68,5** **Węglowodany ogółem [g] 314,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 72** **Sód [mg] 2 293**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-16 środa	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***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (***JAJ***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Ogórek świeży 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) wędlina krakowska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLU, SEL***) Ryż brązowy 170 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka z pora i jabłka 180 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)	Sok pomidorowy 200 ml	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pasta wielowarzywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 61,2 Sód [mg] 3 012,7**
	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***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLU, SEL***) Banan 80 g Jabłka prażone 80 g Kluski leniwe z serem 300 g (***MLE***) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (***MLE***)		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta wielowarzywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 214,5 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 73,2 Sód [mg] 2 404,4**
2026-09-17 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 Kasza manna na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (***MLE***) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (***SEL***) Schab pieczony 100 g Buraczki 80 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 120 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta z zielonego groszku 90 g kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Papryka 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,2 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 271,9 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 56,8 Sód [mg] 1 821,6**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-17 czwartek	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***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 180 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pasta z zielonego groszku 90 g kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Papryka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,3 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 277,8 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 44,5 Sód [mg] 2 344,6**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (***SEL***) Schab pieczony 100 g Buraczki 200 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 170 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 169,3 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Sód [mg] 1 865,6**
2026-09-18 piątek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) Ser żółty 50 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z kapusty kiszonej 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 rybny 90 g (***RYB***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Papryka 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,5 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 293,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 62,4 Sód [mg] 2 118,4**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-18 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) Twarożek ziołowy 90 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka z pomidora 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) kurczak zapiekany 30 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Surówka z białej kapusty 180 g	Budyń b/c 200 ml (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Paprykarz rybny 90 g (***RYB***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 409,5 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 83,4 Sód [mg] 2 313,1**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) Twarożek ziołowy 90 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka z pomidora bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***)		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Paprykarz rybny 90 g (***RYB***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,2 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 305,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 1 725**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (***GLU, SEL***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (***MLE, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) Gulasz drobiowy 180 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (***MLE, SEL***) Dynia pieczona 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,7** **Białko ogółem [g] 128,1** **Tłuszcz [g] 80,4** **Węglowodany ogółem [g] 313,1** **Błonnik pokarmowy [g] 38,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37** **suma cukrów prostych [g] 78,2** **Sód [mg] 2 796,7**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (***GLU, SEL***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło śmietankowe 5 g (***MLE***) schab wieprzowy - sękacz 30 g (***MIĘ***)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (***MLE, JAJ***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) Gulasz drobiowy 180 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 180 g (***MLE, SEL***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,1** **Białko ogółem [g] 139,8** **Tłuszcz [g] 88,2** **Węglowodany ogółem [g] 319,4** **Błonnik pokarmowy [g] 54,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5** **suma cukrów prostych [g] 74,1** **Sód [mg] 3 217,1**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-19 sobota	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Twarożek śmietankowy 90 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) Gulasz drobiowy 180 g Dynia pieczona 180 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Twaróg chudy 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,6** **Białko ogółem [g] 131,4** **Tłuszcz [g] 71,2** **Węglowodany ogółem [g] 284,3** **Błonnik pokarmowy [g] 20** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1** **suma cukrów prostych [g] 59,2** **Sód [mg] 2 476,6**
2026-09-20 niedziela	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Kakao na mleku 400 ml (***MLE***) Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (***GLU***) Surówka colesław 120 g (***JAJ***) Kalafior gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pasta z marchewki 90 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 000,3** **Białko ogółem [g] 122,4** **Tłuszcz [g] 55** **Węglowodany ogółem [g] 285,6** **Błonnik pokarmowy [g] 46** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **suma cukrów prostych [g] 52,9** **Sód [mg] 2 142,3**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) szynka jubileuszowa 30 g (***SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 180 g (***JAJ***) Sos zidowy 80 g	Mus owocowy 150 g	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pasta z marchewki 90 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 351** **Białko ogółem [g] 156,6** **Tłuszcz [g] 64,4** **Węglowodany ogółem [g] 309** **Błonnik pokarmowy [g] 51,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **suma cukrów prostych [g] 67,4** **Sód [mg] 2 737**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-09-11 do dnia 2026-09-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-20 niedziela	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalafior gotowany 180 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pasta z marchewki 90 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,3** **Białko ogółem [g] 150,8** **Tłuszcz [g] 60,5** **Węglowodany ogółem [g] 279,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 59,2** **Sód [mg] 2 206,4**

Własność P.P.H. Kudaszewicz. Wszelkie prawa zastrzeżone