

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-21 piątek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 326,2 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sód [mg] 3 320,1
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) pieś 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	śliwka 150 g	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 504,8 Białko ogółem [g] 159,8 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 60,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 77,6 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-22 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) Twaróg chudy 90 g (MLE) 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) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 126,8 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 286,7 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 75 Sód [mg] 2 914,9
	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) Twaróg chudy 90 g (MLE) 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) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,1 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 297,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 68 Sód [mg] 3 765,7
	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) Pasta wielowarzywna 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 092,8 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 74 Sód [mg] 2 885,3

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-23 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 peyzanka z ryżem 350 ml (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] 2 267,2 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 279,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 54,3 Sód [mg] 2 585,2
	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) Południca sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 350 ml (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] 2 509,2 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 283,6 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sód [mg] 3 339
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa peyzanka z ryżem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Buraczki 180 g (GLU)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Pasta wielożywna 90 g pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,3 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 71,3 Sód [mg] 2 335,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-24 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 Kasza kukurydziana na mleku 350 g (MLE) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) wędlina kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Gołąbki 100 g (MIE) Surówka z selera i jabłka 120 g (MLE, SEL) Bukiet warzyw 80 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 187,3 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 66,3 Sód [mg] 1 521,6
	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 kaliska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) schab wieprzowy - sękacz 40 g (MIE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) kurczak zapiekany 30 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z selera i jabłka 180 g (MLE, SEL) Gołąbki 100 g (MIE) Sos pomidorowy 80 g (SEL)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) pomidor ze szczypiorkiem 100 g	Jabłko 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 442,9 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 76,9 Sód [mg] 2 057,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-24, poniedziałek	dieta łatwostrawna		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 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 kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 140,6 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 279 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 60,7 Sód [mg] 1 493,2
2026-08-25 wtorek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 50 g (SEZ) Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zaciekowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIĘ) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g Brokuł gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	Galaretką wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 620,8 Białko ogółem [g] 167 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 52,9 Sód [mg] 2 998,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-25 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Humus 50 g (SEZ) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) twarożek z koperkiem 50 g (MLE)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 180 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml (SEL)	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor 100 g	galaretką b/c 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 763,8 Białko ogółem [g] 177,4 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 suma cukrów prostych [g] 57,6 Sód [mg] 3 277,2
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (MLE, GLU) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (MIĘ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Brokuł gotowany 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (MLE, RYB) Pomidor bs 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570 Białko ogółem [g] 162,1 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 48,3 Sód [mg] 2 959,8
	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) śliwka 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 pieś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,8 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 383,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sód [mg] 2 440,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-26 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) wędlina krakowska 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Ryż brązowy 170 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) 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] 2 586,9 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 70,7 Sód [mg] 3 055,5
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Zacierki na mleku 350 g (MLE, GLU) kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, SEL) Banan 80 g Jabłka prażone 80 g Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (MLE, GLU, JAJ) 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] 2 184,8 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 328 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 49,8 Sód [mg] 2 587,2
	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) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórki kiszane 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g Buraczki 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z ogórkiem zielonym 120 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z zielonego groszku 90 g kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Papryka 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,2 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 274,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 53,1 Sód [mg] 1 778

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-27 czwartek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g	Pieczywo razowe 50 g (ZYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Kielbasa kanapkowa 30 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Salatka z ogórkiem zielonym 180 g Schab pieczony 100 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Kefir 150 ml (MLE)	Pieczywo razowe 120 g (ZYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pasta z zielonego groszku 90 g kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Papryka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 247,6 Białko ogółem [g] 129,2 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sód [mg] 2 621,8
	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) szynka jubileuszowa 40 g (SEL, SOJ, GOR) Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzy nowa 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g 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 - sekacz 40 g (MIĘ) kielbasa biała parzona 40 g (MLE, GLU, SEL, GOR) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 158,5 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 276,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 60 Sód [mg] 1 821,6
2026-08-28 piątek	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g 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) Salatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Łosoś duszony 100 g (RYB) Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Sos zidowy 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka włoska 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,5 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sód [mg] 2 400,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-28 piątek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Tw arozek 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 Łosoś duszony 100 g (RYB) Surówka z białej kapusty 180 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Szynka włoska 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Ogórek świeży 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 569,9 Białko ogółem [g] 164,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 79,1 Sód [mg] 2 501,8
	dieta łatwostrawna	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU) Tw arozek 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 Łosoś duszony 100 g (RYB)		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g Szynka włoska 40 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] 2 487 Białko ogółem [g] 158,6 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 69,7 Sód [mg] 1 994

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-29 sobota	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (MLE, JAJ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (MLE, SEL) Dynamia pieczona 80 g		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 431,5 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 78,4 Sód [mg] 2 797,5
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Szynkowa 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (GLU, SEL) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) 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 wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Surówka z selera, marchwii i jabłka 180 g (MLE, SEL)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) Ser twarogowy z czubrycą 90 g (MLE) wędlina krakowska 40 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ) Pomidor 100 g	Kisiel b/c 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 606,9 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sód [mg] 3 231,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-29 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) Tw arożek śmietankowy 90 g (MLE) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa 350 ml (GLU, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE) 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] 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
			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 Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) Kalańor 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] 1 998,4 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 52 Sód [mg] 2 104
2026-08-30 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 Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) Kalańor 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] 2 341,3 Białko ogółem [g] 155,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 782,4
		dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Kawa zbożowa na mleku 400 ml (MLE) Twarożek 90 g (MLE) szynka formowana z kurczaka 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) masło śmietankowe 5 g (MLE) Polędwica sopocka 30 g (MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 180 g (JAJ) Sos zidowy 80 g	śliwka 100 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] 2 341,3 Białko ogółem [g] 155,3 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 66,6 Sód [mg] 2 782,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-30 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 Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalańior gotowany 180 g Sos zidowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR) Pasta z marchewki 90 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kefir 150 ml (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 216,5 Białko ogółem [g] 151,1 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 58,3 Sód [mg] 2 168,2
			Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIE) Surówka wielowarzywna 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,9 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 299,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 80,8 Sód [mg] 2 497,5
2026-08-31 poniedziałek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIE) Surówka wielowarzywna 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ogórek 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 643 Białko ogółem [g] 149,3 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 2 840,9
		dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Papryka 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (SEZ) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) Masło śmietankowe 5 g (MLE) szynkowa 30 g (MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIE) Surówka wielowarzywna 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)	Jogurt naturalny 100 g (MLE)	masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (ŻYT) pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Ogórek 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 643 Białko ogółem [g] 149,3 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 77,9 Sód [mg] 2 840,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-08-21 do dnia 2026-08-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-08-31 poniedziałek	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (MLE) pierś wędzona drobiowa 40 g (MLE, SEL, SOJ, GOR) Schab gotowany 40 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (MLE, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) Bukiet warzyw 180 g Sos jasny 80 g (MLE, GLU)		masło śmietankowe 15 g (MLE) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Bułka wrocławska 60 g (GLU) Cukier 5 g pasta z tuńczyka z natką pietruszki 90 g (RYB) Pomidor bs 100 g Twaróg chudy 90 g (MLE) Sałata 10 g	Banan 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 185,2 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sód [mg] 2 557,6