Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 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***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) 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 (***MIĘ***) 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 Twaróg chudy 90 g (***MLE***) szynka biała 40 g Papryka 100 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 072,2** **Białko ogółem [g] 109** **Tłuszcz [g] 63,1** **Węglowodany ogółem [g] 286,5** **Błonnik pokarmowy [g] 36,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **suma cukrów prostych [g] 77,4** **Sód [mg] 1 466**
	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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (***MLE, SEL***) Kasza gryczana gotowana 170 g Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (***MIĘ***) 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***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Papryka 100 g kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 277,9** **Białko ogółem [g] 120,5** **Tłuszcz [g] 75,2** **Węglowodany ogółem [g] 305,2** **Błonnik pokarmowy [g] 49,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **suma cukrów prostych [g] 74,5** **Sód [mg] 1 809,4**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-21 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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) 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 Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,6** **Białko ogółem [g] 112,4** **Tłuszcz [g] 69,6** **Węglowodany ogółem [g] 282,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **suma cukrów prostych [g] 72,6** **Sód [mg] 1 424,7**
2026-09-22 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 Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (***SEL, ROŚ***) Udko z kurczaka duszone 150 g Mizeria 120 g (***MLE***) Buraczki gotowane 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 Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680** **Białko ogółem [g] 146,7** **Tłuszcz [g] 98,2** **Węglowodany ogółem [g] 320,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4** **suma cukrów prostych [g] 55,6** **Sód [mg] 2 973,3**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-22 wtorek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) 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 grochowa z ziemniakami 350 ml (***SEL, ROŚ***) 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***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 751,2** **Białko ogółem [g] 156,7** **Tłuszcz [g] 113,2** **Węglowodany ogółem [g] 298,9** **Błonnik pokarmowy [g] 44,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2** **suma cukrów prostych [g] 39,3** **Sód [mg] 3 517**
	dieta latwostrawna		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***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Udko z kurczaka duszone 150 g Buraczki gotowane 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 Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (***SEL***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,3** **Białko ogółem [g] 138** **Tłuszcz [g] 84,7** **Węglowodany ogółem [g] 351,1** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4** **suma cukrów prostych [g] 79,4** **Sód [mg] 3 619,6**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-23 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 dyniowa 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) Sos ziołowy 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 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***) Papryka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 254 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 296,2 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 68,6 Sód [mg] 2 602,5**
	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 dyniowa 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora i jabłka 180 g Sos ziołowy 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 kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Papryka 100 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,6 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 64,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 92,6 Sód [mg] 2 943,5**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-23 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 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 Fasolka szparagowa 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) Sos ziołowy 80 g		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***) Pomidor bs 100 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 148,9** **Białko ogółem [g] 120,5** **Tłuszcz [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 265** **Błonnik pokarmowy [g] 25,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3** **suma cukrów prostych [g] 43,3** **Sód [mg] 2 460,6**
2026-09-24 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 Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka colesław 120 g (***JAJ***) Marchewka z groszkiem 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 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] [kcal] 2 395,1** **Białko ogółem [g] 138,4** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 334** **Błonnik pokarmowy [g] 48** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1** **suma cukrów prostych [g] 65,6** **Sód [mg] 2 654,7**
	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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)	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 Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka colesław 180 g (***JAJ***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	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] [kcal] 2 494,7** **Białko ogółem [g] 144,9** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 339,2** **Błonnik pokarmowy [g] 56,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sód [mg] 2 947,1**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-24 czwartek	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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Marchewka z groszkiem 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] [kcal] 2 326,2** **Białko ogółem [g] 133,7** **Tłuszcz [g] 66,7** **Węglowodany ogółem [g] 313,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **suma cukrów prostych [g] 57,9** **Sód [mg] 2 624,7**
2026-09-25 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***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Humus 50 g (***SEZ***) Ogórki kiszone 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (***MLE, GLU, SEL***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszonej 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 szynka nie ze wsi 40 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g (***GLU***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,7** **Białko ogółem [g] 145,5** **Tłuszcz [g] 80** **Węglowodany ogółem [g] 318,4** **Błonnik pokarmowy [g] 41,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **suma cukrów prostych [g] 51,7** **Sód [mg] 2 365,7**
	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***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Humus 50 g (***SEZ***) Ogórki kiszone 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (***MLE, GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszonej 180 g Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Sos ziołowy 80 g	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml szynka nie ze wsi 40 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g (***GLU***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,8** **Białko ogółem [g] 157** **Tłuszcz [g] 86,4** **Węglowodany ogółem [g] 363** **Błonnik pokarmowy [g] 61** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3** **suma cukrów prostych [g] 66,8** **Sód [mg] 2 864,2**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-25 piątek	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***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) pasta jajeczna z białek 90 g (***JAJ***) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (***MLE, GLU, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g (***GLU***) szynka nie ze wsi 40 g twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,5** **Białko ogółem [g] 161** **Tłuszcz [g] 80,8** **Węglowodany ogółem [g] 318,5** **Błonnik pokarmowy [g] 37,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **suma cukrów prostych [g] 52,3** **Sód [mg] 2 222,3**
2026-09-26 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***) 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 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 Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórki kiszone 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 301,3** **Białko ogółem [g] 131,6** **Tłuszcz [g] 67,8** **Węglowodany ogółem [g] 308** **Błonnik pokarmowy [g] 41,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7** **suma cukrów prostych [g] 70,6** **Sód [mg] 1 922,8**
	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***) 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 warzywna z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka wielowarzywna 180 g	Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU***)	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 kiszone 100 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,7** **Białko ogółem [g] 146,4** **Tłuszcz [g] 82,2** **Węglowodany ogółem [g] 354,8** **Błonnik pokarmowy [g] 54,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **suma cukrów prostych [g] 73,2** **Sód [mg] 2 294,9**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-26 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***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Dżem 25 g		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 Kalafior 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] [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**
2026-09-27 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***) 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 zabielany 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***) Bukiet jarzyn 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] [kcal] 2 492,2** **Białko ogółem [g] 127,9** **Tłuszcz [g] 85** **Węglowodany ogółem [g] 337,7** **Błonnik pokarmowy [g] 48,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 70,4** **Sód [mg] 3 583,3**
	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***) 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***) Szynkowa 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, MIĘ, 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] [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**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-27 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***) 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, MIĘ, GOR***) Bukiet jarzyn 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 wielowarzywna 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 341,4** **Białko ogółem [g] 135,3** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 321,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **suma cukrów prostych [g] 78,5** **Sód [mg] 2 452,7**
2026-09-28 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 Ogórki kiszone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) Pasztet domowy 50 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grysikowa z kaszą kuskus i zieleniną 400 ml (***GLU, 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] [kcal] 2 374** **Białko ogółem [g] 142,3** **Tłuszcz [g] 72,4** **Węglowodany ogółem [g] 303** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 50,4** **Sód [mg] 2 541,6**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-28 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Ogórki kiszone 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pasztet 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 grysikowa z kaszą kuskus i zieleniną 400 ml (***GLU, 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] [kcal] 2 813,7** **Białko ogółem [g] 182,3** **Tłuszcz [g] 88** **Węglowodany ogółem [g] 345,3** **Błonnik pokarmowy [g] 60,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36** **suma cukrów prostych [g] 62,3** **Sód [mg] 3 323,4**
	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 grysikowa z kaszą kuskus i zieleniną 400 ml (***GLU, 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] [kcal] 2 618,7** **Białko ogółem [g] 168,6** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 321,2** **Błonnik pokarmowy [g] 38** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **suma cukrów prostych [g] 58,9** **Sód [mg] 2 994,4**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-29 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***) szynka nie ze wsi 40 g 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***) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Marchewka gotowana 80 g (***MLE, GLU***) Surówka francuska 120 g (***JAJ***) Ziemniaki gotowane 170 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 Ogórek świeży 100 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)	Galaretka owocowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,8** **Białko ogółem [g] 123,2** **Tłuszcz [g] 98,1** **Węglowodany ogółem [g] 279,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4** **suma cukrów prostych [g] 49,9** **Sód [mg] 1 823,6**
	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 nie ze wsi 40 g Serek topiony 50 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata 10 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 z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka francuska 180 g (***JAJ***) Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Ogórek świeży 100 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)	galaretka b/c 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,6** **Białko ogółem [g] 136** **Tłuszcz [g] 97,5** **Węglowodany ogółem [g] 294,7** **Błonnik pokarmowy [g] 45,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3** **suma cukrów prostych [g] 44** **Sód [mg] 2 365,6**
	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 nie ze wsi 40 g 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***) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Marchewka gotowana 180 g (***MLE, 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 Pomidor bs 100 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***)	Galaretka owocowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,6** **Białko ogółem [g] 125,6** **Tłuszcz [g] 82,8** **Węglowodany ogółem [g] 281,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1** **suma cukrów prostych [g] 53,6** **Sód [mg] 2 283,6**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-30 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 Papryka 100 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) twarożek 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***) Mizeria 120 g (***MLE***) 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] [kcal] 2 378,5** **Białko ogółem [g] 132,6** **Tłuszcz [g] 84,2** **Węglowodany ogółem [g] 288,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6** **suma cukrów prostych [g] 59,1** **Sód [mg] 2 983,1**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Papryka 100 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***)	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło śmietankowe 5 g (***MLE***) schab wieprzowy - sękacz 30 g (***MIĘ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Schab pieczony 100 g Mizeria 180 g (***MLE***) 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] [kcal] 2 427,3** **Białko ogółem [g] 145** **Tłuszcz [g] 90,9** **Węglowodany ogółem [g] 278** **Błonnik pokarmowy [g] 41,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2** **suma cukrów prostych [g] 44** **Sód [mg] 3 045,2**

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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-09-30 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 Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) twarożek 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***) kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,2** **Białko ogółem [g] 126,5** **Tłuszcz [g] 81,6** **Węglowodany ogółem [g] 286,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **Sód [mg] 2 103,7**

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