Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-01 czwartek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (***MLE, SEL***) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 80 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Papryka 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,7** **Białko ogółem [g] 101,1** **Tłuszcz [g] 69,1** **Węglowodany ogółem [g] 314,3** **Błonnik pokarmowy [g] 39,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5** **suma cukrów prostych [g] 69,8** **Sód [mg] 2 187,9**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Serek wiejski 50 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (***MLE, SEL***) Ryż gotowany 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Udko gotowane 150 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***)	Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Papryka 100 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 782** **Białko ogółem [g] 144,6** **Tłuszcz [g] 97,1** **Węglowodany ogółem [g] 347,6** **Błonnik pokarmowy [g] 45,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8** **suma cukrów prostych [g] 76,9** **Sód [mg] 2 727,8**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (***MLE, SEL***) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,4** **Białko ogółem [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 303,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Sód [mg] 2 530**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-02 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 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 domowy 90 g (***RYB***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,7** **Białko ogółem [g] 136,9** **Tłuszcz [g] 69,4** **Węglowodany ogółem [g] 306,3** **Błonnik pokarmowy [g] 37,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 66,5** **Sód [mg] 3 322,9**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) pierś wędzona drobiowa 30 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 180 g Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Sos zidowy 80 g	arbuz 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***) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,8** **Białko ogółem [g] 160,3** **Tłuszcz [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 339,6** **Błonnik pokarmowy [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **suma cukrów prostych [g] 80** **Sód [mg] 3 520,4**
	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] [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**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-03 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***) Ogórki kiszone 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***) Ogórki kiszone 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 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-04 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***) Polędwica sopocka 30 g (***MLE, GLU, SEL, SOJ, GOR***)	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 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-05 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 (***MIĘ***) Pasztet domowy 60 g (***GLU, JAJ, MIĘ, SEL***) Ogórki kiszone 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***) Marchewka gotowana 80 g (***MLE, GLU***) 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 szynka biała 40 g Ser biały 90 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 036,1** **Białko ogółem [g] 108,5** **Tłuszcz [g] 60,1** **Węglowodany ogółem [g] 286,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8** **suma cukrów prostych [g] 69,7** **Sód [mg] 1 519,8**
	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 (***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 szynka biała 40 g Ser biały 90 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,7** **Białko ogółem [g] 120,6** **Tłuszcz [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 326,5** **Błonnik pokarmowy [g] 55,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7** **suma cukrów prostych [g] 80,3** **Sód [mg] 2 055,7**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-05 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***) Marchewka gotowana 180 g (***MLE, GLU***) 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 szynka biała 40 g Ser biały 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 006,7** **Białko ogółem [g] 102,7** **Tłuszcz [g] 71,6** **Węglowodany ogółem [g] 252,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **suma cukrów prostych [g] 59,9** **Sód [mg] 1 522,5**
2026-10-06 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 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] 2 512,7** **Białko ogółem [g] 161,2** **Tłuszcz [g] 87,3** **Węglowodany ogółem [g] 284,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5** **suma cukrów prostych [g] 46,4** **Sód [mg] 2 966**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-06 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	galaretka b/c 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,5** **Białko ogółem [g] 172,3** **Tłuszcz [g] 90** **Węglowodany ogółem [g] 305,4** **Błonnik pokarmowy [g] 44,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5** **suma cukrów prostych [g] 46,5** **Sód [mg] 3 833**
	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***) 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 biała 40 g Pasta z tuńczyka i sera 90 g (***MLE, RYB***) Pomidor bs 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,7** **Białko ogółem [g] 151** **Tłuszcz [g] 85,5** **Węglowodany ogółem [g] 283,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2** **suma cukrów prostych [g] 46,3** **Sód [mg] 2 629,4**
2026-10-07 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 jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) 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 krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLU, SEL***) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (***MLE, GLU, JAJ***) śliwka 120 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 z ryżem i warzywami 100 g (***JAJ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291,2** **Białko ogółem [g] 117,6** **Tłuszcz [g] 75,5** **Węglowodany ogółem [g] 300,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9** **suma cukrów prostych [g] 58** **Sód [mg] 2 317,2**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-07 środa	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***) 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, 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 z ryżem i warzywami 100 g (***JAJ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,4** **Białko ogółem [g] 130,3** **Tłuszcz [g] 88,5** **Węglowodany ogółem [g] 356,5** **Błonnik pokarmowy [g] 58,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 61,2** **Sód [mg] 3 053,9**
	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***) 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***) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (***MLE, GLU, JAJ***) Jabłka prażone 120 g		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 z ryżem i warzywami 100 g (***JAJ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139** **Białko ogółem [g] 108,3** **Tłuszcz [g] 63,6** **Węglowodany ogółem [g] 296** **Błonnik pokarmowy [g] 25,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1** **suma cukrów prostych [g] 54** **Sód [mg] 2 427,4**
2026-10-08 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 kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***) Ogórki kiszone 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] 2 288,7** **Białko ogółem [g] 118,8** **Tłuszcz [g] 73,9** **Węglowodany ogółem [g] 301,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **suma cukrów prostych [g] 56,1** **Sód [mg] 1 842,2**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-08 czwartek	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***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) twarożek z koperkiem 90 g (***MLE***) Ogórki kiszone 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] 2 502,5** **Białko ogółem [g] 135,1** **Tłuszcz [g] 91,3** **Węglowodany ogółem [g] 308,9** **Błonnik pokarmowy [g] 49,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 44,8** **Sód [mg] 2 692,6**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) 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] 2 248,3** **Białko ogółem [g] 128** **Tłuszcz [g] 64,3** **Węglowodany ogółem [g] 297,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **suma cukrów prostych [g] 61** **Sód [mg] 1 833,1**
2026-10-09 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***) Humus z burakiem i marchewką 90 g Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g łosoś pieczony 100 g (***RYB***) Surówka z kapusty kiszonej 120 g 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 schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Ogórek świeży 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 267,3** **Białko ogółem [g] 134,8** **Tłuszcz [g] 65,7** **Węglowodany ogółem [g] 298,6** **Błonnik pokarmowy [g] 41** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5** **suma cukrów prostych [g] 66,5** **Sód [mg] 2 385,8**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-09 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***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Humus z burakiem i marchewką 90 g Pomidor 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 pieczony 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 schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Ogórek świeży 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538 Białko ogółem [g] 176,8 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 71,6 Sód [mg] 2 642,5**
	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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 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 pieczony 100 g (***RYB***)		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***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,2 Białko ogółem [g] 164,2 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 Sód [mg] 2 002,4**
2026-10-10 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] 2 441,6 Białko ogółem [g] 140,7 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Błonnik pokarmowy [g] 40 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 78,6 Sód [mg] 2 796,6**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-10-01 do dnia 2026-10-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-10 sobota	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***) Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	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] 2 560** **Białko ogółem [g] 152,4** **Tłuszcz [g] 84,4** **Węglowodany ogółem [g] 321,8** **Błonnik pokarmowy [g] 56,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6** **suma cukrów prostych [g] 74,5** **Sód [mg] 3 216,9**
	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***) 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] 2 273,5** **Białko ogółem [g] 144** **Tłuszcz [g] 67,3** **Węglowodany ogółem [g] 286,8** **Błonnik pokarmowy [g] 21,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **suma cukrów prostych [g] 59,5** **Sód [mg] 2 476,5**

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