Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-11 niedziela	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Kakao na mleku 400 ml (***MLE***) Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (***GLU***) Surówka colesław 120 g (***JAJ***) Kalafior gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pasta z marchewki 90 g sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 868,9** **Białko ogółem [g] 110,2** **Tłuszcz [g] 49,5** **Węglowodany ogółem [g] 278,1** **Błonnik pokarmowy [g] 47,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **suma cukrów prostych [g] 61,1** **Sód [mg] 2 166,8**
	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***) Pasta jajeczna 50 g (***JAJ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 180 g (***JAJ***) Sos zidowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	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	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 303** **Białko ogółem [g] 154,9** **Tłuszcz [g] 69,4** **Węglowodany ogółem [g] 287,9** **Błonnik pokarmowy [g] 51,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 65** **Sód [mg] 2 772,8**
	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***) Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Kalafior gotowany 180 g Sos 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	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,9** **Białko ogółem [g] 138,6** **Tłuszcz [g] 55,1** **Węglowodany ogółem [g] 272,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1** **suma cukrów prostych [g] 67,4** **Sód [mg] 2 230,9**

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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-12 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 (***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 Ser żółty 50 g (***MLE***) Pasta rybna z natką pietruszki 90 g (***JAJ, RYB***) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**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***) 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***) szynka 30 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***)	śliwka 100 g	masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Ogórek 100 g Pasta rybna z natką pietruszki 90 g (***JAJ, RYB***) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**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**
	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 Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g Pasta rybna z natką pietruszki 90 g (***JAJ, RYB***) Sałata 10 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**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**

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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-13 wtorek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Ogórki kiszone 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) Pasztet drobiowy 50 g szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Udko z kurczaka duszone 150 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Marchewka gotowana z wody 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 Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pasta z selera i marchewki 90 g (***SEL***) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,2** **Białko ogółem [g] 139,4** **Tłuszcz [g] 88,5** **Węglowodany ogółem [g] 338,9** **Błonnik pokarmowy [g] 49,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 76,5** **Sód [mg] 2 992**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Ogórki kiszone 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasztet drobiowy 50 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło śmietankowe 5 g (***MLE***) wędlina krakowska 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Udko z kurczaka duszone 150 g Surówka z kapusty czerwonej 180 g Ryż brązowy 170 g	galaretka b/c 200 g	masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g Pasta z selera i marchewki 90 g (***SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 727,3** **Białko ogółem [g] 151,2** **Tłuszcz [g] 104,5** **Węglowodany ogółem [g] 326,4** **Błonnik pokarmowy [g] 60,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 67,5** **Sód [mg] 3 543,4**
	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 płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Udko z kurczaka duszone 150 g Marchewka gotowana z wody 180 g Ryż gotowany 170 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Pomidor bs 100 g Pasta z selera i marchewki 90 g (***SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,2** **Białko ogółem [g] 123,6** **Tłuszcz [g] 84** **Węglowodany ogółem [g] 334,8** **Błonnik pokarmowy [g] 43,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5** **suma cukrów prostych [g] 71,5** **Sód [mg] 2 253,8**

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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-14 środa	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 350 ml (***JAJ, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora i jabłka 120 g Buraczki gotowane 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 krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) sałatka wiosenna z makaronem 100 g (***GLU***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,5** **Białko ogółem [g] 129,3** **Tłuszcz [g] 68,2** **Węglowodany ogółem [g] 293,2** **Błonnik pokarmowy [g] 41,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **suma cukrów prostych [g] 65,9** **Sód [mg] 2 931,9**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło śmietankowe 5 g (***MLE***) schab wieprzowy - sękacz 30 g (***MIĘ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem i ziemniakami 350 ml (***JAJ, 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 krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, 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] 2 494,1** **Białko ogółem [g] 140** **Tłuszcz [g] 75,3** **Węglowodany ogółem [g] 343,9** **Błonnik pokarmowy [g] 62,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **suma cukrów prostych [g] 89,8** **Sód [mg] 3 272,9**

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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-14 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***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)		Kompot owocowy 300 ml zupa dyniowa 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki gotowane 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 krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, 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] 2 127** **Białko ogółem [g] 124,8** **Tłuszcz [g] 69** **Węglowodany ogółem [g] 263,2** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 43,2** **Sód [mg] 2 778,5**
2026-10-15 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***) Pasta twarogowa z natką pietruszki 90 g (***MLE***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)		Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z Fasolą białą 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka colesław 120 g (***JAJ***) Bukiet warzyw 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] 2 151,7** **Białko ogółem [g] 119,4** **Tłuszcz [g] 60,7** **Węglowodany ogółem [g] 298,5** **Błonnik pokarmowy [g] 39,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **suma cukrów prostych [g] 60,4** **Sód [mg] 2 963,1**
	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***) Pasta twarogowa z natką pietruszki 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 Fasolą białą 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka colesław 180 g (***JAJ***)	Kisiel b/c 200 ml	masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Papryka 100 g Pasta z zielonego groszku 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270** **Białko ogółem [g] 123,7** **Tłuszcz [g] 66,7** **Węglowodany ogółem [g] 315,8** **Błonnik pokarmowy [g] 50,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sód [mg] 3 219,2**

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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-15 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***) Pasta twarogowa z natką pietruszki 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Bukiet warzyw 180 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g Pasta wielowarzywna 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 218,2** **Białko ogółem [g] 122,4** **Tłuszcz [g] 66,8** **Węglowodany ogółem [g] 293** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4** **suma cukrów prostych [g] 46,9** **Sód [mg] 2 927**
2026-10-16 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 50 g (***SEZ***) Pomidor 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 brokuła i fasolki szparagowej 100 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 297,2** **Białko ogółem [g] 124,4** **Tłuszcz [g] 76,8** **Węglowodany ogółem [g] 296,6** **Błonnik pokarmowy [g] 42,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 58,8** **Sód [mg] 2 089,1**
	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 50 g (***SEZ***) Pomidor 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 białej kapusty 180 g Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Sos ziołowy 80 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml szynka nie ze wsi 40 g Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 100 g Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551** **Białko ogółem [g] 143,6** **Tłuszcz [g] 84,1** **Węglowodany ogółem [g] 333,4** **Błonnik pokarmowy [g] 61,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **suma cukrów prostych [g] 65,8** **Sód [mg] 2 027,8**

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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-16 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***) Ser biały 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g Miód naturalny 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos ziołowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Sałatka z brokuła i fasolki szparagowej 100 g szynka nie ze wsi 40 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,4** **Białko ogółem [g] 144,6** **Tłuszcz [g] 67,4** **Węglowodany ogółem [g] 334,7** **Błonnik pokarmowy [g] 39,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **suma cukrów prostych [g] 62,3** **Sód [mg] 2 098,7**
2026-10-17 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 ryżem 350 ml (***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] 2 295,2** **Białko ogółem [g] 137,6** **Tłuszcz [g] 71,3** **Węglowodany ogółem [g] 291,2** **Błonnik pokarmowy [g] 39,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1** **suma cukrów prostych [g] 63** **Sód [mg] 1 932,6**
	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 ryżem 350 ml (***SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka wielowarzywna 180 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórki kiszone 100 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,4** **Białko ogółem [g] 152,1** **Tłuszcz [g] 83,1** **Węglowodany ogółem [g] 311,7** **Błonnik pokarmowy [g] 51,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **suma cukrów prostych [g] 60,3** **Sód [mg] 2 304,7**

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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-17 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 ryżem 350 ml (***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] 2 204,6** **Białko ogółem [g] 142** **Tłuszcz [g] 62** **Węglowodany ogółem [g] 279,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **suma cukrów prostych [g] 66,4** **Sód [mg] 1 947,6**
2026-10-18 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***) Papryka 100 g	Kisiel owocowy 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,9** **Białko ogółem [g] 130,4** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 346,5** **Błonnik pokarmowy [g] 52,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8** **suma cukrów prostych [g] 74,5** **Sód [mg] 3 627,6**
	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***) Papryka 100 g	Kisiel b/c 200 ml	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,7** **Białko ogółem [g] 149,7** **Tłuszcz [g] 94,4** **Węglowodany ogółem [g] 296,9** **Błonnik pokarmowy [g] 44,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5** **suma cukrów prostych [g] 65,5** **Sód [mg] 4 465,5**

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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-18 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**
2026-10-19 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 z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Kluski śląskie 250 g Sos mięsno warzywny 180 g (***MIĘ, SEL***) Surówka francuska 120 g (***JAJ***) Marchewka gotowana 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 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 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-19 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 z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Ryż brązowy 170 g Udko gotowane 150 g Surówka francuska 180 g (***JAJ***)	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] 2 687,3** **Białko ogółem [g] 177,5** **Tłuszcz [g] 86,9** **Węglowodany ogółem [g] 314,6** **Błonnik pokarmowy [g] 48,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8** **suma cukrów prostych [g] 44,4** **Sód [mg] 3 100,7**
	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 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 z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Kluski śląskie 250 g Sos mięsno warzywny 180 g (***MIĘ, SEL***) Marchewka gotowana 180 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 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] 2 492,3** **Białko ogółem [g] 163,8** **Tłuszcz [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 290,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5** **suma cukrów prostych [g] 41** **Sód [mg] 2 771,7**

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

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2026-10-11 do dnia 2026-10-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-20 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 Ryżanka z zieleniną 350 g (***SEL***) potrawka drobiowa 180 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa 80 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g 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 Ogórek świeży 100 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)	Galaretka owocowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 596,6** **Białko ogółem [g] 125,7** **Tłuszcz [g] 101,1** **Węglowodany ogółem [g] 312,8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5** **suma cukrów prostych [g] 54,9** **Sód [mg] 1 819**
	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 Ryżanka z zieleniną 350 g (***SEL***) potrawka drobiowa 180 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora ,marchewki i jabłka 180 g	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] 2 606,1** **Białko ogółem [g] 150,7** **Tłuszcz [g] 99,1** **Węglowodany ogółem [g] 298,1** **Błonnik pokarmowy [g] 43** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 41,9** **Sód [mg] 2 353,6**
	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 Ryżanka z zieleniną 350 g (***SEL***) potrawka drobiowa 180 g (***GLU, SEL***) Fasolka szparagowa 180 g 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 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] 2 482,4** **Białko ogółem [g] 128,2** **Tłuszcz [g] 85,9** **Węglowodany ogółem [g] 314,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40** **suma cukrów prostych [g] 58,6** **Sód [mg] 2 279,1**

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