Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-21 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***) Surówka z białej kapusty 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 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 owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,7** **Białko ogółem [g] 137,2** **Tłuszcz [g] 79,6** **Węglowodany ogółem [g] 314,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5** **suma cukrów prostych [g] 70,3** **Sól [g] 8,7** **Sód [mg] 3 039,4**
	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 Surówka z białej kapusty 180 g Sos jarzynowy 80 g (***SEL***)	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***) 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] 2 588,1** **Białko ogółem [g] 147,9** **Tłuszcz [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 339,2** **Błonnik pokarmowy [g] 61,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4** **suma cukrów prostych [g] 89** **Sól [g] 9,2** **Sód [mg] 3 228,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-21 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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,6** **Białko ogółem [g] 136,6** **Tłuszcz [g] 78,8** **Węglowodany ogółem [g] 286,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1** **suma cukrów prostych [g] 62,2** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 2 765,7**
2026-10-22 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***) Ogórki kiszone 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** **Sól [g] 6,1** **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***) Ogórki kiszone 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Serek naturalny 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 Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***)	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** **Sól [g] 7,5** **Sód [mg] 2 727,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-22 czwartek	dieta latwostrawna		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** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 2 530**
2026-10-23 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***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos zidowy 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 329,7** **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** **Sól [g] 8,4** **Sód [mg] 3 322,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-23 piątek	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 Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Sos zidowy 80 g	Mandarynka 75 g	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,6 Białko ogółem [g] 159,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Błonnik pokarmowy [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 3 519,2**
	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***) Łosoś duszony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 444,1 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 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 2 781,3**
2026-10-24 sobota	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (***MLE, SEL***) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (***GLU, MIĘ***) Kasza gryczana gotowana 170 g Fasolka szparagowa 80 g Surówka wielowarzywna 120 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Ser żółty 50 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 156,8 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 80,1 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 921,1**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-24 sobota	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	Kefir 150 ml (***MLE***)	masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,1** **Białko ogółem [g] 120,3** **Tłuszcz [g] 79,9** **Węglowodany ogółem [g] 303,8** **Błonnik pokarmowy [g] 56,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **suma cukrów prostych [g] 73,1** **Sól [g] 9,4** **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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) 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** **Sól [g] 7,2** **Sód [mg] 2 847**
2026-10-25 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** **Sól [g] 6,6** **Sód [mg] 2 566**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-25 niedziela	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] 2 506,6 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 288,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 suma cukrów prostych [g] 56,3 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 3 198**
	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 Sól [g] 5,9 Sód [mg] 2 315,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórek 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (***SEL***) Gołąbki 100 g (***MIĘ***) Surówka z selera i jabłka 120 g (***MLE, SEL***) Bukiet warzyw 80 g Sos pomidorowy 80 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g szynka biała 40 g Ser biały 90 g (***MLE***) pomidor ze szczypiorkiem 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162** **Białko ogółem [g] 112,5** **Tłuszcz [g] 65,2** **Węglowodany ogółem [g] 300,7** **Błonnik pokarmowy [g] 40,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **suma cukrów prostych [g] 64,5** **Sól [g] 3,9** **Sód [mg] 1 587,4**
	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***) Ogórek 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 ze szczypiorkiem 100 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,7** **Białko ogółem [g] 118,1** **Tłuszcz [g] 67** **Węglowodany ogółem [g] 337,3** **Błonnik pokarmowy [g] 56,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 75,4** **Sól [g] 6,3** **Sód [mg] 2 010,7**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-26 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***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Bukiet warzyw 180 g Sos pomidorowy 80 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g szynka biała 40 g Ser biały 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 031,7** **Białko ogółem [g] 100,2** **Tłuszcz [g] 69,9** **Węglowodany ogółem [g] 263,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 55** **Sól [g] 4,8** **Sód [mg] 1 477,5**
2026-10-27 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***) Serek topiony 50 g (***MLE***) Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 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 owocowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,2** **Białko ogółem [g] 175** **Tłuszcz [g] 93,3** **Węglowodany ogółem [g] 314,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **suma cukrów prostych [g] 59,2** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 3 205,7**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-27 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***) Serek topiony 50 g (***MLE***) 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 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] 2 894,1** **Białko ogółem [g] 187,6** **Tłuszcz [g] 96,2** **Węglowodany ogółem [g] 349,1** **Błonnik pokarmowy [g] 58,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41** **suma cukrów prostych [g] 66,9** **Sól [g] 10,6** **Sód [mg] 4 201,8**
	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***) szynka biała 40 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 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] 2 525,8** **Białko ogółem [g] 161,3** **Tłuszcz [g] 86,4** **Węglowodany ogółem [g] 286,7** **Błonnik pokarmowy [g] 22,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 40,6** **Sól [g] 6,4** **Sód [mg] 2 554,6**
2026-10-28 środa	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (***JAJ***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa 350 ml (***SEL, ROŚ***) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (***MLE, GLU, JAJ***) śliwka 120 g Jabłka prażone 80 g Sos jogurtowy 100 g (***MLE***)		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***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,5** **Białko ogółem [g] 121,4** **Tłuszcz [g] 76,1** **Węglowodany ogółem [g] 335** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **suma cukrów prostych [g] 88,5** **Sól [g] 6,3** **Sód [mg] 2 544,1**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-28 środa	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (***JAJ***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) 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 gotowany 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 Ser żółty 50 g (***MLE***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,9 Białko ogółem [g] 146,5 Tłuszcz [g] 101,7 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 60,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 3 178,2**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLU, SEL***) Naleśniki z serem (2 szt) 300 g (***MLE, GLU, JAJ***) Jabłka prażone 120 g Sos jogurtowy 100 g (***MLE***) Jabłko 1 szt		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Sałatka jarzynowa dietetyczna 100 g (***SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399,8 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 103,1 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 2 652,8**
2026-10-29 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 jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (***MLE***) Ogórek świeży 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 Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Papryka 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 161,6 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 4,6 Sód [mg] 1 833**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-29 czwartek	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***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (***MLE***) Ogórek świeży 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***)	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 Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Papryka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,4** **Białko ogółem [g] 126,6** **Tłuszcz [g] 85,1** **Węglowodany ogółem [g] 297,6** **Błonnik pokarmowy [g] 47,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3** **suma cukrów prostych [g] 43,6** **Sól [g] 6,8** **Sód [mg] 2 683,4**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa 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***) szynka biała 40 g Pomidor 90 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 142,4** **Białko ogółem [g] 120,5** **Tłuszcz [g] 58,3** **Węglowodany ogółem [g] 291,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **suma cukrów prostych [g] 63,3** **Sól [g] 4,6** **Sód [mg] 1 830,6**
2026-10-30 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***) Hummus z białej fasoli 50 g (***SEZ***) Sałatka z pomidora 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos zidowy 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g 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] 2 138,5** **Białko ogółem [g] 109,3** **Tłuszcz [g] 58,2** **Węglowodany ogółem [g] 312,4** **Błonnik pokarmowy [g] 46** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7** **suma cukrów prostych [g] 72,6** **Sól [g] 5,6** **Sód [mg] 2 214,1**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-30 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***) Hummus z białej fasoli 50 g (***SEZ***) Sałatka z pomidora 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) kurczak zapiekany 30 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Surówka z białej kapusty 180 g	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] 2 316,9** **Białko ogółem [g] 120,2** **Tłuszcz [g] 63,8** **Węglowodany ogółem [g] 343,6** **Błonnik pokarmowy [g] 64,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 88,7** **Sól [g] 5,9** **Sód [mg] 2 329,1**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) Pasta wielowarzywna 90 g wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka z pomidora bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***)		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g 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] 2 295,7** **Białko ogółem [g] 142,2** **Tłuszcz [g] 62,7** **Węglowodany ogółem [g] 304,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9** **suma cukrów prostych [g] 68** **Sól [g] 6,3** **Sód [mg] 2 450,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-10-21 do dnia 2026-10-31 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-10-31 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 warzyw 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 twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,4** **Białko ogółem [g] 140,6** **Tłuszcz [g] 76,8** **Węglowodany ogółem [g] 314,8** **Błonnik pokarmowy [g] 41,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2** **suma cukrów prostych [g] 79,1** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 2 789,1**
	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 warzyw 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***) twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,7** **Białko ogółem [g] 158,2** **Tłuszcz [g] 87,8** **Węglowodany ogółem [g] 349,6** **Błonnik pokarmowy [g] 60,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 96,9** **Sól [g] 9,4** **Sód [mg] 3 746,6**
	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***) szynka biała 40 g 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 twarożek z natką pietruszki 90 g (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 100 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 276,4** **Białko ogółem [g] 144,3** **Tłuszcz [g] 67,6** **Węglowodany ogółem [g] 287,2** **Błonnik pokarmowy [g] 23,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2** **suma cukrów prostych [g] 60,9** **Sól [g] 6,2** **Sód [mg] 2 470,1**

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