Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-01 niedziela	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Kakao na mleku 400 ml (***MLE***) Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (***GLU***) Surówka colesław 120 g (***JAJ***) 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 kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Ser żółty 50 g (***MLE***) sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 086,8** **Białko ogółem [g] 126,7** **Tłuszcz [g] 64,7** **Węglowodany ogółem [g] 279,8** **Błonnik pokarmowy [g] 43,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 54,4** **Sód [mg] 2 172,6**
	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***) 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***) szynka jubileuszowa 30 g (***SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka colesław 180 g (***JAJ***) Sos zidowy 80 g	Mus owocowy 150 g	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Ser żółty 50 g (***MLE***) sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392,3** **Białko ogółem [g] 160,3** **Tłuszcz [g] 71,4** **Węglowodany ogółem [g] 298,4** **Błonnik pokarmowy [g] 48,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **suma cukrów prostych [g] 65,8** **Sód [mg] 2 803,3**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Marchewka gotowana 180 g (***MLE, GLU***) 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***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) sałatka wiosenna z ryżem 100 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,6** **Białko ogółem [g] 162,2** **Tłuszcz [g] 70,4** **Węglowodany ogółem [g] 277,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 63,5** **Sód [mg] 3 021,1**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-02 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 Pomidor 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 z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Ryż gotowany 170 g Udko z kurczaka duszone 150 g Surówka z kapusty czerwonej 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 biała 40 g Twarożek 90 g (***MLE***) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,2** **Białko ogółem [g] 153,7** **Tłuszcz [g] 103** **Węglowodany ogółem [g] 263,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1** **suma cukrów prostych [g] 55,6** **Sód [mg] 2 348,2**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (***MLE***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Hummus z suszonymi pomidorami 50 g (***SEZ***) Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Ryż brązowy 170 g Udko z kurczaka duszone 150 g Surówka z kapusty czerwonej 180 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) szynka biała 40 g Ogórek 100 g Twarożek 90 g (***MLE***) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624** **Białko ogółem [g] 164,8** **Tłuszcz [g] 100** **Węglowodany ogółem [g] 286,2** **Błonnik pokarmowy [g] 47,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9** **suma cukrów prostych [g] 57,8** **Sód [mg] 2 644,4**
	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 z fasolki szparagowej 350 ml (***MLE, SEL***) Ryż gotowany 170 g Udko z kurczaka duszone 150 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 szynka biała 40 g Pomidor bs 100 g Twarożek 90 g (***MLE***) Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,4** **Białko ogółem [g] 158,8** **Tłuszcz [g] 77,6** **Węglowodany ogółem [g] 248,3** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7** **suma cukrów prostych [g] 49,4** **Sód [mg] 2 413,7**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-03 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 brokułowa z ziemniakami 350 g (***MLE, SEL***) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (***MIĘ***) Surówka wielowarzywna 120 g Bukiet warzyw 80 g Kasza gryczana gotowana 170 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) 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 brokułowa z ziemniakami 350 g (***MLE, SEL***) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (***MIĘ***) Surówka wielowarzywna 180 g Kasza gryczana gotowana 170 g Sos jasny 80 g (***MLE, GLU***)	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 Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)	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 brokułowa z ziemniakami 350 g (***MLE, SEL***) Klopsik wieprzowy gotowany 100 g (***MIĘ***) Bukiet warzyw 180 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) 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 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***)	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 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-04 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 Fasolka szparagowa 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) 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 gotowany 40 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Sałatka jesienna z pieczoną dynią 100 g (***GLU, SEL***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380** **Białko ogółem [g] 127,2** **Tłuszcz [g] 75,8** **Węglowodany ogółem [g] 312,7** **Błonnik pokarmowy [g] 44,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 72,9** **Sód [mg] 2 752,4**
	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 zidowy 80 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***)	Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) Schab gotowany 40 g Sałatka jesienna z pieczoną dynią 100 g (***GLU, SEL***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,5** **Białko ogółem [g] 138,7** **Tłuszcz [g] 82,2** **Węglowodany ogółem [g] 344,1** **Błonnik pokarmowy [g] 66,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **suma cukrów prostych [g] 95,3** **Sód [mg] 3 034,6**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-04 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 Fasolka szparagowa 180 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (***MIĘ***) Sos ziołowy 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Schab gotowany 40 g Sałatka jesienna z pieczoną dynią 100 g (***GLU, SEL***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,1** **Białko ogółem [g] 127** **Tłuszcz [g] 68,4** **Węglowodany ogółem [g] 278,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6** **suma cukrów prostych [g] 61,1** **Sód [mg] 2 616,1**
2026-11-05 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***) Humus z burakiem i marchewką 90 g kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka colesław 120 g (***JAJ***) Marchewka z groszkiem 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 307,9** **Białko ogółem [g] 133,1** **Tłuszcz [g] 65,1** **Węglowodany ogółem [g] 315,7** **Błonnik pokarmowy [g] 43,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9** **suma cukrów prostych [g] 65,7** **Sód [mg] 2 663,8**
	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***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Humus z burakiem i marchewką 90 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło śmietankowe 5 g (***MLE***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Surówka colesław 180 g (***JAJ***)	Sok warzywny 200 ml (***SEL***)	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] 2 388,3** **Białko ogółem [g] 137,4** **Tłuszcz [g] 71,1** **Węglowodany ogółem [g] 323,7** **Błonnik pokarmowy [g] 54,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1** **suma cukrów prostych [g] 56,2** **Sód [mg] 2 907,5**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-05 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***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Humus z burakiem i marchewką 90 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (***GLU, MIĘ***) Marchewka z groszkiem 180 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g Pasta wielowarzywna 90 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 289,1** **Białko ogółem [g] 130,7** **Tłuszcz [g] 70,6** **Węglowodany ogółem [g] 293,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 50,7** **Sód [mg] 2 602,8**
2026-11-06 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***) Ogórki kiszone 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (***MLE, GLU, SEL***) łosoś pieczony 100 g (***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 biała 40 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g (***GLU***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,9** **Białko ogółem [g] 138,4** **Tłuszcz [g] 84,7** **Węglowodany ogółem [g] 332,7** **Błonnik pokarmowy [g] 44,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33** **suma cukrów prostych [g] 54,3** **Sód [mg] 2 334,9**
	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***) Ogórki kiszone 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Pasta wielowarzywna 50 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (***MLE, GLU, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 180 g łosoś pieczony 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 biała 40 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g (***GLU***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 816,7** **Białko ogółem [g] 157,6** **Tłuszcz [g] 92** **Węglowodany ogółem [g] 369,5** **Błonnik pokarmowy [g] 63,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1** **suma cukrów prostych [g] 61,3** **Sód [mg] 2 273,6**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-06 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***) łosoś pieczony 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Sałatka z kaszą bulgur i warzywami 100 g (***GLU***) szynka biała 40 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,8** **Białko ogółem [g] 142,8** **Tłuszcz [g] 57,6** **Węglowodany ogółem [g] 369,6** **Błonnik pokarmowy [g] 41,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 57,8** **Sód [mg] 2 086,1**
2026-11-07 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 formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami i drobnym makaronem 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka wielowarzywna 120 g Kalafior gotowany 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Smalec z fasoli 90 g wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórki kiszone 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,2** **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***) Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Twaróg chudy 90 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) Masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami i drobnym makaronem 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Surówka wielowarzywna 180 g	Mus owocowy 100 g	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] 2 450,6** **Białko ogółem [g] 147,2** **Tłuszcz [g] 80,3** **Węglowodany ogółem [g] 311,1** **Błonnik pokarmowy [g] 52,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **suma cukrów prostych [g] 65,5** **Sód [mg] 2 305,8**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-07 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***)		Kompot owocowy 300 ml Zupa warzywna z ziemniakami i drobnym makaronem 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) bitka z szynki w sosie własnym 180 g Kalafior gotowany 180 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta z marchewki 90 g wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,1** **Białko ogółem [g] 141,9** **Tłuszcz [g] 61,9** **Węglowodany ogółem [g] 260,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7** **suma cukrów prostych [g] 59,4** **Sód [mg] 1 947,6**
2026-11-08 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***) Cukinia duszona 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 Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,4** **Białko ogółem [g] 129,5** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 342,9** **Błonnik pokarmowy [g] 51,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **suma cukrów prostych [g] 72,1** **Sód [mg] 3 610,6**
	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***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***)	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 naturalny 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	Mus owocowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550** **Białko ogółem [g] 151,3** **Tłuszcz [g] 95,8** **Węglowodany ogółem [g] 291,1** **Błonnik pokarmowy [g] 42,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37** **suma cukrów prostych [g] 61,4** **Sód [mg] 4 969,9**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-08 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***) Cukinia duszona 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***) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g	Mus owocowy 150 g	**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**
2026-11-09 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 pomidorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (***GLU***) Surówka francuska 120 g (***JAJ***) Fasolka szparagowa 80 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Pasta z ryby, twarogu i natki 90 g (***MLE, RYB***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445** **Białko ogółem [g] 134,6** **Tłuszcz [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 305,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6** **suma cukrów prostych [g] 55,7** **Sód [mg] 2 699,2**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-09 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 pomidorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g Surówka francuska 180 g (***JAJ***)	Jabłko 1 szt	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] 2 487,3 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 284,9 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 38,7 Sód [mg] 3 222**
	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 pomidorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Pierś z kurczaka got. 100 g 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 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] 2 494,6 Białko ogółem [g] 132,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 52,1 Sód [mg] 2 997,3**

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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2026-11-01 do dnia 2026-11-10 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-10 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 biała 40 g Serek topiony 50 g (***MLE***) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Sos mięsno warzywny 180 g (***MIĘ, SEL***) Marchewka gotowana z wody 80 g Surówka francuska 120 g (***JAJ***) Kopytka 250 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 Ogórek świeży 100 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***)	Galaretka owocowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 518,1** **Białko ogółem [g] 124,3** **Tłuszcz [g] 99,8** **Węglowodany ogółem [g] 296,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9** **suma cukrów prostych [g] 51,8** **Sód [mg] 1 840,9**
	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 biała 40 g Serek topiony 50 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) pierś wędzona drobiowa 30 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Sos mięsno warzywny 180 g (***MIĘ, SEL***) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka francuska 180 g (***JAJ***)	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] 2 632,1** **Białko ogółem [g] 136** **Tłuszcz [g] 102,5** **Węglowodany ogółem [g] 314,4** **Błonnik pokarmowy [g] 48** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6** **suma cukrów prostych [g] 49,8** **Sód [mg] 2 442**
	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 biała 40 g Twarożek śmietankowy 90 g (***MLE***) Sałatka z buraków z oliwą 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (***MLE, SEL***) Sos mięsno warzywny 180 g (***MIĘ, SEL***) Marchewka gotowana z wody 180 g Kopytka 250 g (***GLU***)		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Pomidor bs 100 g Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***)	Galaretka owocowa 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,9** **Białko ogółem [g] 128,4** **Tłuszcz [g] 80** **Węglowodany ogółem [g] 294,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2** **suma cukrów prostych [g] 49,7** **Sód [mg] 2 233,4**

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