Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 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 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 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 wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (***MLE***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,4** **Białko ogółem [g] 133,8** **Tłuszcz [g] 85,5** **Węglowodany ogółem [g] 290,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7** **suma cukrów prostych [g] 60,3** **Sól [g] 8,6** **Sód [mg] 2 980,3**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) Pomidor 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 kapusty czerwonej 180 g Sos jarzynowy 80 g (***SEL***)	Mus owocowy 150 g	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] 2 470,2** **Białko ogółem [g] 142** **Tłuszcz [g] 91** **Węglowodany ogółem [g] 295,2** **Błonnik pokarmowy [g] 48,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7** **suma cukrów prostych [g] 61,7** **Sól [g] 8,9** **Sód [mg] 3 091,3**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-11 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 Kalafior gotowany 180 g Sos jarzynowy 80 g (***SEL***)		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g (***MLE***) kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***)	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233** **Białko ogółem [g] 125,9** **Tłuszcz [g] 80,2** **Węglowodany ogółem [g] 266,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **suma cukrów prostych [g] 51,6** **Sól [g] 6,3** **Sód [mg] 2 017,9**
2026-11-12 czwartek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (***MLE, SEL***) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 80 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Papryka 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,2** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 306,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4** **suma cukrów prostych [g] 64,3** **Sól [g] 6,1** **Sód [mg] 2 178,9**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Serek wiejski 50 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (***MLE, SEL***) Ryż brązowy 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 180 g Udko kurczaka pieczone 150 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (***MLE***)	Pieczywo pszenne 120 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Papryka 100 g Sałata 10 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,4** **Białko ogółem [g] 131,2** **Tłuszcz [g] 84,9** **Węglowodany ogółem [g] 319,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6** **suma cukrów prostych [g] 72,4** **Sól [g] 6,9** **Sód [mg] 2 466,7**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-12 czwartek	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (***MLE***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) kurczak zapiekany 40 g (***MLE, GLU, JAJ, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (***MLE, SEL***) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Bukiet warzyw 180 g		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g Twarożek 90 g (***MLE***) szynka formowana z kurczaka 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) Pomidor bs 100 g Sałata 10 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 183,4** **Białko ogółem [g] 106,2** **Tłuszcz [g] 68** **Węglowodany ogółem [g] 303,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **suma cukrów prostych [g] 59,3** **Sól [g] 7** **Sód [mg] 2 530**
2026-11-13 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***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Pomidor 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g		masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (***GLU***) Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 137,4** **Białko ogółem [g] 114** **Tłuszcz [g] 67,5** **Węglowodany ogółem [g] 286,7** **Błonnik pokarmowy [g] 37,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 59,2** **Sól [g] 8,4** **Sód [mg] 3 319,4**
	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***) Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) pierś wędzona drobiowa 30 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty 180 g Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Sos ziołowy 80 g	Jabłko 150 g	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Paprykarz domowy 90 g (***RYB***) Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Ogórki kiszone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,1** **Białko ogółem [g] 129,4** **Tłuszcz [g] 66,3** **Węglowodany ogółem [g] 330,5** **Błonnik pokarmowy [g] 59,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **suma cukrów prostych [g] 71,3** **Sól [g] 8,9** **Sód [mg] 3 516,4**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-13 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 owsiane na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) 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***) Pomidor bs 100 g Dżem 25 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Filet z miruny na parze 100 g (***RYB***) Warzywa po grecku z oliwą 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos ziołowy 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] 2 296,1** **Białko ogółem [g] 116,5** **Tłuszcz [g] 77,7** **Węglowodany ogółem [g] 296,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 58,1** **Sól [g] 7,1** **Sód [mg] 2 781,3**
2026-11-14 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***) Twarożek 90 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (***MLE, SEL***) gulasz drobiowo warzywny 180 g 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***) Ogórek 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**
	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***) Twarożek 90 g (***MLE***) 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 drobiowo warzywny 180 g Surówka wielowarzywna 180 g	Ciasto drożdżowe 100 g (***GLU***)	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***) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,6** **Białko ogółem [g] 125,4** **Tłuszcz [g] 82,9** **Węglowodany ogółem [g] 310,9** **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**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-14 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 jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Twarożek 90 g (***MLE***) Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa 350 ml (***MLE, SEL***) gulasz drobiowo warzywny 180 g 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] 2 157,9** **Białko ogółem [g] 124** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 266,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5** **suma cukrów prostych [g] 68,2** **Sól [g] 8,9** **Sód [mg] 3 530,3**
2026-11-15 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 pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki i pora 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**
	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 pejzanka z ryżem 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z marchewki i pora 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**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-15 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***) 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 pejzanka z ryżem 350 ml (***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**
2026-11-16 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***) pomidor ze szczypiorkiem 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***) Dynia pieczona 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 100 g	Mus owocowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 083,6** **Białko ogółem [g] 107,1** **Tłuszcz [g] 58,4** **Węglowodany ogółem [g] 301,8** **Błonnik pokarmowy [g] 40,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 65,4** **Sól [g] 5** **Sód [mg] 1 509,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-16 poniedziałek	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) pomidor ze szczypiorkiem 100 g Sałata 10 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) Ser żółty 30 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z selera i jabłka 180 g (***MLE, SEL***) Gołąbki 100 g (***MIĘ***) Sos pomidorowy 80 g (***SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml szynka biała 40 g Ser biały 90 g (***MLE***) Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,2** **Białko ogółem [g] 119,4** **Tłuszcz [g] 67,1** **Węglowodany ogółem [g] 341,6** **Błonnik pokarmowy [g] 55,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 75,8** **Sól [g] 6,3** **Sód [mg] 2 045,7**
	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g Sałata 10 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (***GLU, MIĘ***) Dynia pieczona 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] 1 946,3** **Białko ogółem [g] 102,5** **Tłuszcz [g] 59,7** **Węglowodany ogółem [g] 263,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 54,2** **Sól [g] 4,7** **Sód [mg] 1 437,5**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-17 wtorek	dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (***ŻYT***) Bułka wrocławska 15 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus 50 g (***SEZ***) Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (***MIĘ***) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 120 g 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 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] 2 772,2** **Białko ogółem [g] 177** **Tłuszcz [g] 97,5** **Węglowodany ogółem [g] 315,7** **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**
	dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów		Pieczywo razowe 100 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus 50 g (***SEZ***) Pomidor 100 g	Pieczywo razowe 50 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 5 g (***MLE***) twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***)	Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z marchewki z chrzanem 180 g sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (***MIĘ***)	Sok wielowarzywny 200 ml (***SEL***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (***MLE, RYB***) Pomidor 100 g	galaretka b/c 200 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 966,6** **Białko ogółem [g] 192,7** **Tłuszcz [g] 102,8** **Węglowodany ogółem [g] 345,6** **Błonnik pokarmowy [g] 55,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9** **suma cukrów prostych [g] 58,5** **Sól [g] 9** **Sód [mg] 3 577,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-17 wtorek	dieta łatwostrawna		Pieczywo pszenne 50 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 50 g (***GLU***) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (***MLE, GLU***) wędlina krakowska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Pasta z marchewki 90 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g		Kompot owocowy 300 ml zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) sztuka mięsa wieprzowego gotowana w sosie własnym 180 g (***MIĘ***) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (***GLU***) 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 szynka jubileuszowa 40 g (***SEL, SOJ, GOR***) Pasta z tuńczyka i sera 90 g (***MLE, RYB***) Pomidor bs 100 g	Galaretka owocowa 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**
2026-11-18 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***) Kluski leniwe z serem,masłem i bułeczką 300 g (***MLE***) Jabłka prażone 150 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 Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,6** **Białko ogółem [g] 133,7** **Tłuszcz [g] 80,7** **Węglowodany ogółem [g] 358,9** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31** **suma cukrów prostych [g] 69,6** **Sól [g] 6,1** **Sód [mg] 2 445,4**
	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 brązowy 170 g filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchewki z jabłkiem 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 Szynkowa 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) pierś wędzona drobiowa 40 g (***MLE, SEL, SOJ, GOR***) sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL***)	Kefir 150 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837,4** **Białko ogółem [g] 154,1** **Tłuszcz [g] 91,1** **Węglowodany ogółem [g] 377,5** **Błonnik pokarmowy [g] 59,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4** **suma cukrów prostych [g] 60,4** **Sól [g] 7,2** **Sód [mg] 2 877,9**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-18 środa	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***) Kluski leniwe z serem,masłem i bułeczką 300 g (***MLE***) Jabłka prażone 150 g Sos jogurtowy 100 g (***MLE***)		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] 2 455,7** **Białko ogółem [g] 125,9** **Tłuszcz [g] 68,7** **Węglowodany ogółem [g] 342,6** **Błonnik pokarmowy [g] 23,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **suma cukrów prostych [g] 70,6** **Sól [g] 8,1** **Sód [mg] 3 279,8**
2026-11-19 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***) potrawka drobiowa 180 g (***GLU, SEL***) Buraczki 80 g (***GLU***) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 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 Pasta z zielonego groszku 90 g kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Papryka 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325** **Białko ogółem [g] 136,5** **Tłuszcz [g] 82,1** **Węglowodany ogółem [g] 274,2** **Błonnik pokarmowy [g] 35** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3** **suma cukrów prostych [g] 59,7** **Sól [g] 5,4** **Sód [mg] 2 158,7**
	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***) Szynkowa 30 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***)	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 180 g potrawka drobiowa 180 g (***GLU, SEL***)	Jabłko 1 szt	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Pasta z zielonego groszku 90 g kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Papryka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,8** **Białko ogółem [g] 152,9** **Tłuszcz [g] 99,5** **Węglowodany ogółem [g] 281,9** **Błonnik pokarmowy [g] 46,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1** **suma cukrów prostych [g] 48,4** **Sól [g] 7,6** **Sód [mg] 3 009,1**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-19 czwartek	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***) potrawka drobiowa 180 g (***GLU, SEL***) Buraczki 180 g (***GLU***) 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 schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) kiełbasa biała parzona 40 g (***MLE, GLU, SEL, GOR***) Pomidor bs 100 g	Jogurt owocowy 100 ml (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 028,8** **Białko ogółem [g] 122,1** **Tłuszcz [g] 53,3** **Węglowodany ogółem [g] 275,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **suma cukrów prostych [g] 68,1** **Sól [g] 4,7** **Sód [mg] 1 874,9**
2026-11-20 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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus z burakiem i marchewką 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa z soczewicą 350 ml (***SEL***) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g łosoś pieczony 100 g (***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 Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Szynka włoska 40 g Ogórki kiszone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,5** **Białko ogółem [g] 136,6** **Tłuszcz [g] 71,8** **Węglowodany ogółem [g] 299,8** **Błonnik pokarmowy [g] 46,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **suma cukrów prostych [g] 57,9** **Sól [g] 5,5** **Sód [mg] 2 157,8**

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

Jadłospisy za okres od dnia 2026-11-11 do dnia 2026-11-20 PŁOCKA

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2026-11-20 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***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus z burakiem i marchewką 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 z soczewicą 350 ml (***SEL***) Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g łosoś pieczony 100 g (***RYB***) Surówka z białej kapusty 180 g	Jogurt naturalny 100 g (***MLE***)	Pieczywo razowe 120 g (***ŻYT***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Jajko gotowane 2 szt (***JAJ***) Szynka włoska 40 g Ogórki kiszone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 615** **Białko ogółem [g] 155,1** **Tłuszcz [g] 78,1** **Węglowodany ogółem [g] 349,9** **Błonnik pokarmowy [g] 66,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **suma cukrów prostych [g] 81** **Sól [g] 5,8** **Sód [mg] 2 272,1**
	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***) Twarożek ziołowy 90 g (***MLE***) wędlina kaliska 40 g (***MLE, GLU, JAJ, ORZ, ORZ ARACH, SEL, DWU, SOJ, GOR, SEZ***) Humus z burakiem i marchewką 100 g		Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Warzywa po grecku 180 g Ziemniaki gotowane 170 g Sos zidowy 80 g łosoś pieczony 100 g (***RYB***)		Pieczywo pszenne 60 g (***GLU***) masło śmietankowe 15 g (***MLE***) Herbata 400 ml Bułka wrocławska 60 g (***GLU***) Cukier 5 g schab wieprzowy - sękacz 40 g (***MIĘ***) Szynka włoska 40 g Pomidor bs 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 204,1** **Białko ogółem [g] 138,9** **Tłuszcz [g] 61,4** **Węglowodany ogółem [g] 287,9** **Błonnik pokarmowy [g] 39,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8** **suma cukrów prostych [g] 60,9** **Sól [g] 5,6** **Sód [mg] 1 710,8**

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