

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-10-11 do dnia 2023-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |        |                  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|--------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-10-11 środa     | Płocka | dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>cukier 15 g<br>szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Dżem 30 g<br>pomidor 30 g<br>Sałata 10 g<br>kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )                  | Kompot 300 ml<br>barszcz ukraiński 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>mini pulpety wieprzowe 100 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ</b> )<br>ziemniaki gotowane 170 g<br>sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )<br>surówka z ogórkiem kiszonym 120 g | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>schab pieczony w ziołach 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Serek topiony 40 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórek 40 g  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br><b>2 551,3</b><br><b>Białko</b> ogółem [g] 124,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 71<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 383,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 59,8<br><b>Sól</b> [g] 5,2<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 59,2  |
| 2023-10-12 czwartek  | Płocka | dieta podstawowa | Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>zacierki na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka firmowa 30 g ( <b>MIĘ</b> )<br>pomidor 30 g<br>humus 30 g<br>Sałata 10 g | Kompot 300 ml<br>zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>kasza jęczmienna 170 g ( <b>GLU</b> )<br>Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> )                                         | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>pierś wędzona z indyka 30 g<br>twaróg (ser biały) 30 g ( <b>BIA</b> )<br>papryka 40 g             | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br><b>2 457,9</b><br><b>Białko</b> ogółem [g] 97,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 64,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 391,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,7<br><b>Sól</b> [g] 4,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 46,7 |
| 2023-10-13 piątek    | Płocka | dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>szynka wiejska 30 g<br>ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>miód naturalny 30 g                                               | Kompot 300 ml<br>zupa kartoflanka 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>filet rybny panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>mizeria z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )              | Pieczywo pszenne 100 g ( <b>GLU</b> )<br>bułka wrodawska 50 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Polędwica sopocka 20 g                                     | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br><b>2 270,2</b><br><b>Białko</b> ogółem [g] 100,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 68,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 58,6<br><b>Sól</b> [g] 6,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 66,2  |
| 2023-10-14 sobota    | Płocka | dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>pierś wędzona z indyka 40 g<br>twaróg (ser biały) 60 g ( <b>BIA</b> )<br>Ogórek 40 g<br>Sałata 10 g                       | Kompot 300 ml<br>żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>surówka z kapusty pekińskiej 120 g ( <b>GLU</b> )                                | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>twarożek z koperkiem 60 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br><b>2 208,3</b><br><b>Białko</b> ogółem [g] 134,5<br><b>Tłuszcz</b> [g] 72,7<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 271,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33<br><b>Sól</b> [g] 4,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 50,8  |
| 2023-10-15 niedziela | Płocka | dieta podstawowa | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>ogórki kiszone 30 g<br>Sałata 10 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )                   | Kompot 300 ml<br>zupa zacierkowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>udko gotowane 150 g<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )<br>ryż na sypko 170 g                                                                                      | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>schab słowiański 40 g<br>Dżem 50 g<br>pomidor 40 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )                                                | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal]<br><b>2 253,3</b><br><b>Białko</b> ogółem [g] 93,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 65,9<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 331<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 18,6<br><b>Sól</b> [g] 3,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 33,1   |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-10-11 do dnia 2023-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Obiad                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-------------------------|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-10-16 poniedziałek | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczyno razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka wiejska 30 g<br>pomidor 30 g<br>szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Sałata 10 g     | Kompot 300 ml<br>zupa brokułowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>makaron 170 g<br>sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )                                                                   | Pieczyno pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Polędwica sopocka 40 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>papryka 40 g                                | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 262,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 109,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 63,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 356,4</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,2</b><br><b>Sól [g] 5,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38</b>   |
| 2023-10-17 wtorek       | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczyno pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka firmowa 20 g ( <b>MIĘ</b> )<br>miód naturalny 30 g | Kompot 300 ml<br>zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>pieczeń rzymska 100 g ( <b>JAJ, MIĘ, GOR</b> )<br>sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> )<br>fasolka szparagowa 120 g ( <b>GLU</b> )                    | Pieczyno pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>pierś wędzona z indyka 40 g<br>pasta warzywna 30 g<br>Sałata 10 g<br>papryka 30 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )                            | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 279,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 102,6</b><br><b>Tłuszcz [g] 76,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 308,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</b><br><b>Sól [g] 5,2</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7</b> |
| 2023-10-18 środa        | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczyno pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>makaron na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>ser żółty 20 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 40 g                         | Kompot 300 ml<br>barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>szuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sos pieczeniowy 50 g<br>kasza gryczana 170 g<br>kapusta pekińska z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> ) | Pieczyno pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo razowe 100 g ( <b>ŻYT</b> )<br>cukier 15 g<br>Herbata 400 ml<br>schab słowiański 40 g<br>twarożek z suszonymi pomidorami 50 g ( <b>BIA</b> )<br>papryka 40 g                | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 436,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 103,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 68,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 369,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 36,8</b><br><b>Sól [g] 4,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,5</b> |
| 2023-10-19 czwartek     | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczyno pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>Polędwica sopocka 40 g<br>miód naturalny 20 g<br>pomidor 40 g<br>płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )                                 | Kompot 300 ml<br>zupa jarzynowa 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>kotlet mielony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>ziemniaki gotowane 170 g                                                                                          | szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> )<br>Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>rzodkiewka 30 g<br>Sałata 10 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 233,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 88,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 68,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 330,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 31,5</b><br><b>Sól [g] 5,5</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2</b>  |

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-10-11 do dnia 2023-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Obiad                                                                                                                                                                                         | Kolacja                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-10-20 piątek | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczywo pszenne 70 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> )<br>szynka wiejska 20 g<br>Ogórek 30 g<br>Sałata 10 g | Kompot 300 ml<br>filet rybny panierowany 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z kapusty kiszonej 120 g<br>zupa z zielonych warzyw 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) | Pieczywo pszenne 120 g ( <b>GLU</b> )<br>masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> )<br>Herbata 400 ml<br>cukier 15 g<br>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> )<br>humus 30 g<br>Dżem 30 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 475,9</b><br><b>Białko ogółem [g] 115,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 363,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 50,7</b><br><b>Sól [g] 6,2</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,6</b> |