

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-10-01 do dnia 2023-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-01 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrodawska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kakao na mleku 400 ml (BIA) papryka 40 g szynka włoska 40 g (MIĘ)	Kompot 300 ml ziemniaki gotowane 170 g zupa brokułowa 400 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g surówka wielowarzywna 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrodawska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,8 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 332,4 Błonnik pokarmowy [g] 71,3 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1
2023-10-02 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrodawska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pomidor 40 g szynka wiejska 40 g cukier 15 g Herbata 300 ml kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa z cukinii z makaronem 400 ml pulpety drobiowe gotowane 100 g sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrodawska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g ser biały 90 g (BIA) miód naturalny 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 833,5 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1
2023-10-03 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrodawska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g makaron na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml pierogi z serem 250 g (BIA, GLU) mus owocowy 50 g zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrodawska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g jajko gotowane 2 szt (JAJ) Ogórek 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 488,9 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 366 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49
2023-10-04 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrodawska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) pierś wędzona z indyka 40 g Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka coleslaw 120 g (JAJ) pierś z kurczaka ze szpinakiem 100 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrodawska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 018,4 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 299,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8
2023-10-05 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrodawska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g ser żółty 50 g (BIA) ogórki kiszzone 40 g płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU)	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (BIA, SEL) kotlet mielony 100 g (GLU, MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrodawska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pomidor 40 g schab słowiański 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 874,6 Białko ogółem [g] 58,5 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 268,3 Błonnik pokarmowy [g] 14,9 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-10-01 do dnia 2023-10-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-06 piątek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrodawska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Ogórek 40 g jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 400 ml (BIA, SEL) filet rybny panierowany 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrodawska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 311,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8
2023-10-07 sobota	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrodawska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa kartoflanka 400 ml (GLU, SEL) pieczeń rzymska 100 g sos pietruszkowy 50 g (BIA) kasza gryczana 170 g kapusta pekińska z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrodawska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pierś wędzona z indyka 40 g papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,1 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 397,7 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 85,7
2023-10-08 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 60 g (GLU) bułka wrodawska 40 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kakao na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) miód naturalny 30 g	Kompot 300 ml ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) udko gotowane 150 g sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrodawska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,6 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 414,5 Błonnik pokarmowy [g] 82,3 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,4
2023-10-09 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kasza jaglana na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 40 g pomidor 40 g Sałata 15 g twarożek 20 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż na sypko 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g jajko gotowane 2 szt (JAJ) majonez 15 g (JAJ) rzodkiewka 30 g Sałata 10 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,6 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47
2023-10-10 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 40 g Sałata 10 g szynka wójta 20 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 400 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Herbata 400 ml cukier 15 g ser biały 50 g (BIA) Dżem 30 g masło śmietankowe 15 g (BIA) schab pieczony 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294 Białko ogółem [g] 112,7 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5