

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Obiad                                                                                                                                                                                                                 | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                   | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-21 wtorek   | 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>*dodatek warzywny 1 g<br>płatki jęczmienne na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>pomidor 30 g<br>mixsałat 10 g<br>Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) | Kompot 300 ml<br>gotąbek francuski gotowany 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> )<br>ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z marchewki z jabłkiem 120 g<br>rosół z makaronem 400 ml ( <b>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>ZYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>schab pieczony 20 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Dżem 25 g       | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 263,4</b><br><b>Białko ogółem [g] 113,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 64,4</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 333,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 51,3</b><br><b>Sól [g] 5,1</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b> |
| 2023-11-22 środa    | 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>*dodatek warzywny 1 g<br>płatki owsiane na mleku 400 ml ( <b>BIA, GLU</b> )<br>szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>humus ze szpinakiem 30 g<br>Ogórek 30 g<br>Sałata 10 g                   | Kompot 300 ml<br>żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> )<br>sos pieczeniowy 50 g<br>kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> )<br>surówka z białej kapusty 120 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>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>pierś wędzona z indyka 40 g<br>ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 40 g           | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 375,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 98,1</b><br><b>Tłuszcz [g] 67</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 362,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 33</b><br><b>Sól [g] 3,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6</b>      |
| 2023-11-23 czwartek | 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>*dodatek warzywny 1 g<br>kasza manna na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>schab słowiański 40 g<br>miód naturalny 25 g<br>ogórki kiszzone 30 g<br>Sałata 10 g                                    | Kompot 300 ml<br>zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>pierogi z mięsem 250 g ( <b>GLU</b> )<br>sos bazyliowy 50 g<br>fasolka szparagowa 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>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>Polędwica sopocka 40 g<br>twaróg (ser biały) 50 g ( <b>BIA</b> )<br>papryka 40 g       | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 107,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 91</b><br><b>Tłuszcz [g] 93,9</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 363,7</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 23,7</b><br><b>Sól [g] 8,8</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9</b>    |
| 2023-11-24 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>*dodatek warzywny 1 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>pomidor 40 g<br>płat. jaglane na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )                         | Kompot 300 ml<br>filet rybny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>ziemniaki gotowane 170 g<br>surówka z kapusty kiszzonej 120 g<br>zupa porowa z makaronem 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>ZYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Ogórek 40 g<br>hummus z suszonymi pomidorami 30 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 404,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 106,9</b><br><b>Tłuszcz [g] 67,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 361,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 33,9</b><br><b>Sól [g] 5,2</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8</b> |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                         | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | Obiad                                                                                                                                                                                                                                      | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                     | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-25 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>*dodatek warzywny 1 g<br>kawa zbożowa na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Dżem 25 g<br>ogórki kiszzone 30 g<br>Sałata 10 g           | Kompot 300 ml<br>zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>BIA, SEL</b> )<br>udko gotowane 150 g<br>ryż gotowany 170 g<br>sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> )<br>buraczki na ciepło 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>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 40 g    | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 083,5</b><br><b>Białko ogółem [g] 86,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 71,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 286,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</b><br><b>Sól [g] 4,1</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2</b>  |
| 2023-11-26 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>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>kakao na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>schab słowiański 40 g<br>humus z pestkami słonecznika 40 g<br>Ogórek 40 g                               | Kompot 300 ml<br>szynka wiep. duszona 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>sos pieczeniowy jasny 50 g<br>ziemniaki gotowane 170 g<br>kapusta pekińska z jogurtem 120 g ( <b>BIA</b> )<br>barszcz czerwony z ziemniakami 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>ZYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Dżem 25 g<br>szynka włoska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 200,8</b><br><b>Białko ogółem [g] 109,2</b><br><b>Tłuszcz [g] 73,8</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 339,6</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 65,6</b><br><b>Sól [g] 3,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7</b> |
| 2023-11-27 poniedziałek | 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>*dodatek warzywny 1 g<br>ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> )<br>pomidor 40 g<br>płatki ryżowe na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )          | Kompot 300 ml<br>zupa z zielonego groszku z makaronem 400 g ( <b>BIA, SEL</b> )<br>pulpety drobiowe gotowane 100 g<br>ziemniaki gotowane 170 g<br>sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>surówka francuska 120 g ( <b>JAJ</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>ZYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>papryka 40 g<br>pierś wędzona z indyka 40 g                                              | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 071</b><br><b>Białko ogółem [g] 102,3</b><br><b>Tłuszcz [g] 58,6</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 304,8</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 46,8</b><br><b>Sól [g] 4,7</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7</b>   |
| 2023-11-28 wtorek       | 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>*dodatek warzywny 1 g<br>twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> )<br>miód naturalny 25 g<br>Sałata 10 g<br>makaron na mleku 400 ml ( <b>BIA</b> )<br>schab słowiański 20 g | Kompot 300 ml<br>zupa ogórkowa 400 ml ( <b>BIA, GLU, SEL</b> )<br>Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIĘ</b> )<br>kasza gryczana gotowana 170 g<br>surówka z kapusty czerwonej 120 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>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ZYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>Polędwica sopocka 40 g<br>humus z sezamem 30 g<br>pomidor 40 g                           | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 783,1</b><br><b>Białko ogółem [g] 123</b><br><b>Tłuszcz [g] 62,1</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 459,5</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 54,6</b><br><b>Sól [g] 6</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9</b>     |

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-11-21 do dnia 2023-11-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Obiad                                                                                                                                                                                           | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                              | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|---------------------|-------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2023-11-29 środa    | 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>*dodatek warzywny 1 g<br>zacierki na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> )<br>ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )<br>pomidor 30 g<br>Sałata 10 g          | Kompot 300 ml<br>ziemniaki gotowane 170 g<br>zupa grochowa 400 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> )<br>kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>fasolka szparagowa 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>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>schab w ziołach 40 g<br>jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>ogórki kiszone 40 g<br>Sałata 10 g | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 475,7</b><br><b>Białko ogółem [g] 133</b><br><b>Tłuszcz [g] 72,3</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 343,3</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 43,9</b><br><b>Sól [g] 5,2</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8</b>   |
| 2023-11-30 czwartek | 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>*dodatek warzywny 1 g<br>kasza kukurydziana na mleku 400 g ( <b>BIA</b> )<br>pierś wędzona z indyka 40 g<br>hummus z suszonymi pomidorami 30 g<br>Ogórek 30 g<br>Sałata 10 g | Kompot 300 ml<br>zupa brokułowa 400 ml ( <b>SEL</b> )<br>sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> )<br>makaron gotowany 170 g<br>Marchewka mini gotowana 120 g ( <b>BIA, 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>Pieczywo razowe 30 g ( <b>ŻYT</b> )<br>*dodatek warzywny 1 g<br>ser biały 90 g ( <b>BIA</b> )<br>Polędwica sopocka 20 g<br>Dżem 25 g                              | <b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b><br><b>2 409,6</b><br><b>Białko ogółem [g] 114,5</b><br><b>Tłuszcz [g] 66,7</b><br><b>Węglowodany ogółem [g] 384,2</b><br><b>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</b><br><b>Sól [g] 4,9</b><br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1</b> |