

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-01 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) pierś wędzona z indyka 40 g pomidor 90 g Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIĘ)	Kompot 300 ml żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g sznoka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) warzywa gotowane 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Dżem 25 g jabłko 75 g	kisiel 200 ml
2024-02-02 piątek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) ser żółty 50 g (BIA) twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml (SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kiszzonej 120 g brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 2 szt (JAJ) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	kefir 150 ml
2024-02-03 sobota	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) humus ze szpinakiem 30 g ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml rosół z makaronem 350 ml (SEL) gotówek francuski gotowany 100 g (MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 g cukinia grilowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) pomidor 90 g Sałata 10 g	ciasto drożdżowe 100 g (GLU)
2024-02-04 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 350 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 90 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) kasza gryczana gotowana 170 g surówka z ogórkiem kiszonym i marchewką 120 g szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) bukiet warzyw 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser żółty 30 g (BIA) Ogórek 100 g schab słowiański 40 g	maślanka 150 ml

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-02-01 czwartek	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2083,8</p> <p>Białko ogółem [g] 101,6</p> <p>Tłuszcz [g] 62,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 294,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</p> <p>Sól [g] 3,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</p>
2024-02-02 piątek	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2294,3</p> <p>Białko ogółem [g] 125,5</p> <p>Tłuszcz [g] 85,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 267,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,9</p> <p>Sól [g] 4,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</p>
2024-02-03 sobota	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2164</p> <p>Białko ogółem [g] 118</p> <p>Tłuszcz [g] 76,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 268,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,3</p> <p>Sól [g] 4,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</p>
2024-02-04 niedziela	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2388,1</p> <p>Białko ogółem [g] 114,1</p> <p>Tłuszcz [g] 68,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 361,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 51,1</p> <p>Sól [g] 3,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9</p>

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-05 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) pasta z fasoli 30 g Ogórek 100 g szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 350 ml (BIA, SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos bazyliowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem 120 g szpinak 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g miód naturalny 25 g banan 75 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)
2024-02-06 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 350 ml (BIA) szynka wiejska 40 g ser żółty 20 g (BIA) Ogórek 100 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) sos pietruszkowy 50 g (BIA) fasolka szparagowa z masłem 80 g (GLU) surówka z białej kapusty 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 90 g	galaretka owocowa 150 g
2024-02-07 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) jabłko 75 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) udko pieczone 150 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g bukiet jarzyn 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab słowiański 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 90 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)
2024-02-08 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) humus z sezamem 30 g ogórki kiszane 100 g	Kompot 300 ml zupa kapuśniak 350 ml (SEL) makaron gotowany 170 g sos mięsny 150 g (MIĘ) surówka coleslaw 120 g (JAJ) brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pierś wędzona z indyka 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 100 g	kefir 150 ml

		SUMA
2024-02-05 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 231,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 330,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2
2024-02-06 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,9 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 352 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
2024-02-07 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3
2024-02-08 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 165,3 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 349,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-02-01 do dnia 2024-02-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-09 piątek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płat. jaglane na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) pomidor 90 g Sałata 10 g schab w ziołach 20 g	Kompot 300 ml pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) mus owocowy 150 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) miód naturalny 25 g cukier 15 g jabłko 75 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-02-10 sobota	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 90 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) ziemniaki gotowane 170 g buraczki gotowane 80 g surówka z kapusty włoskiej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIE) Serek topiony 30 g (BIA) ogórki kiszone 100 g	jogurt naturalny 150 g (BIA)

		SUMA
2024-02-09 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2185,1 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 317,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 Sól [g] 3,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
2024-02-10 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2070,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2