

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-21 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g ser żółty 20 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g cukier 15 g	Kompot 300 ml kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU) zupa jarzynowa 400 ml (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) pierś wędzona z indyka 40 g Dżem 25 g cukier 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,8 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Błonnik pokarmowy [g] 64,5 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
2024-01-22 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g pl. jaglane na mleku 400 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) Ogórek 30 g Sałata 10 g humus z pestami słonecznika 30 g cukier 15 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 400 ml (GLU, SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) kasza gryczana gotowana 170 g sos pieczeniowy 50 g surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g cukier 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,4 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 387,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6
2024-01-23 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pomidor 30 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Połudwica sopocka 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g cukier 15 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 400 ml (BIA, SEL) ziemniaki gotowane 170 g pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) sos pietruszkowy 50 g (BIA) fasolka szparagowa z masłem 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pasta z fasoli 30 g ogórki kiszone 40 g cukier 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,8 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4
2024-01-24 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 30 g cukier 15 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 400 ml (SEL) pyzy ziemniaczane z mięsem 200 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g sos maślany 50 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) ser żółty 50 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Ogórek 40 g cukier 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,5 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-25 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g pomidor 40 g pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml zupa kapuśniak 400 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIE) sos jasny 50 g (BIA, GLU) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka colesław 120 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIE) miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 436,9 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 400,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
2024-01-26 piątek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) ser żółty 50 g (BIA) ogórki kiszzone 30 g cukier 15 g Dżem 25 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa z ryżem 400 ml (SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z kapusty kiszzonej 120 g ziemniaki gotowane 170 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) szynka firmowa 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g cukier 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092,5 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 267,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
2024-01-27 sobota	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIE) hummus z suszonymi pomidorami 30 g Ogórek 40 g cukier 15 g	Kompot 300 ml zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż gotowany 170 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) schab słowiański 40 g twarożek ze szpinakiem 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g cukier 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9
2024-01-28 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 400 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g pasta warzywna 40 g ogórki kiszzone 40 g cukier 15 g	Kompot 300 ml zupa solferino z ziemniakami 400 g kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) szynka galicyjska 40 g (MIE) schab pieczony w ziołach 20 g (MIE) pomidor 40 g cukier 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 200,6 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Błonnik pokarmowy [g] 67,9 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-01-21 do dnia 2024-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml pomidor 30 g Sałata 10 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) Połudwica sopocka 20 g cukier 15 g	Kompot 300 ml zupa fasolowa 400 g (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka z kapusty włoskiej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIĘ) ogórki kiszzone 40 g cukier 15 g humus ziołowy 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,2 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
2024-01-30 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka włoska 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 30 g cukier 15 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) łopatka duszona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) szynka włoska 40 g (MIĘ) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) ogórki kiszzone 40 g cukier 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 045,4 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 281,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6
2024-01-31 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g makaron na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g Ogórek 30 g Sałata 10 g Serek topiony 30 g (BIA) cukier 15 g	Kompot 300 ml pulpety drobiowe gotowane 100 g sos pomidorowy 50 g (SEL) zupa jarzynowa 400 ml (SEL) kapusta pekińska z jogurtem 120 g (BIA) kasza gryczana gotowana 170 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g cukier 15 g Sałata 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 368,6 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 372,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4