

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-01 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 40 g Humus z sezamem 30 g sałatka z brokułem 100 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml ( <b>JAJ, SEL</b> ) szynka pieczona 100 g ( <b>MIE</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty czerwonej 120 g cukinia grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pierś wędzona z indyka 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g	galaretka 200 g
2024-04-02 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g pł. jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 40 g twarożek z koperkiem 50 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana z natką pietruszki 350 g ( <b>SEL</b> ) Klopsiki wieprzowe gotowane 100 g ( <b>MIE</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa 120 g ( <b>GLU</b> ) surówka wielowarzywna 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) ogórki kiszane 100 g	banan 1 szt
2024-04-03 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Połędwica sopočka 40 g Pasta czosnkowa z białą fasolą 30 g ogórki kiszane 100 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, MIE</b> ) Marchewka gotowana 120 g ( <b>BIA, GLU</b> ) surówka z selera i jabłka 80 g ( <b>GLU, SEL</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 170 g szynka wiejska 20 g twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Dżem 25 g	budyń 200 ml ( <b>BIA</b> )
2024-04-04 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) mix sałat 10 g pomidor 90 g ryż na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Makaron gotowany 170 g Pierś z kurczaka w sosie szpinakowo jogurtowym 150 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek 100 g schab słowiański 40 g pierś wędzona z indyka 20 g	jabłko 1 szt

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-04-01 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 246,1 Białko ogółem [g] 137,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 289,4 Błonnik pokarmowy [g] 52,8 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
2024-04-02 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 381,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6
2024-04-03 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
2024-04-04 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,7 Białko ogółem [g] 131 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 394,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,3 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-05 piątek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ) pasta z kalafiora 30 g Pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Surówka z kapusty kiszonej 120 g warzywa po grecku 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) hummus z suszonymi pomidorami 30 g miód naturalny 25 g	kisiel 200 ml
2024-04-06 sobota	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 40 g Ogórek 100 g Polędwica sopocka 20 g	Kompot 300 ml zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g kalafior gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-04-07 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z porem i kukurydzą 120 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>BIA, GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) schab słowiański 40 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g	galaretka owocowa 200 g
2024-04-08 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g szynka wiejska 40 g Humus z sezamem 30 g ogórki kiszone 100 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> )	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) potrawka z kurczakiem 150 g ( <b>SEL</b> ) ryż gotowany 170 g surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> ) brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) twarożek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g pierś wędzona z indyka 20 g	banan 1 szt

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-04-05 piątek	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 106,5                      Białko ogółem [g] 101,5                      Tłuszcz [g] 51,9                      Węglowodany ogółem [g] 329                      Błonnik pokarmowy [g] 44                      Sól [g] 4,1                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9</p>
2024-04-06 sobota	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 167,7                      Białko ogółem [g] 84,8                      Tłuszcz [g] 58,5                      Węglowodany ogółem [g] 350,6                      Błonnik pokarmowy [g] 47,9                      Sól [g] 5,5                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</p>
2024-04-07 niedziela	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,4                      Białko ogółem [g] 115,4                      Tłuszcz [g] 62,5                      Węglowodany ogółem [g] 314,5                      Błonnik pokarmowy [g] 48,2                      Sól [g] 4,5                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2</p>
2024-04-08 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 323                      Białko ogółem [g] 141,3                      Tłuszcz [g] 50,5                      Węglowodany ogółem [g] 349,2                      Błonnik pokarmowy [g] 52,7                      Sól [g] 4,2                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4</p>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-04-01 do dnia 2024-04-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-09 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) szuka mięsa gotowana 100 g ( <b>MIE</b> ) sos ziołowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka francuska 120 g ( <b>JAJ</b> ) Buraczki 80 g ( <b>GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Polędwica sopocka 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) jabłko 1 szt	budyń 200 ml ( <b>BIA</b> )
2024-04-10 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml Sałata 10 g cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIE</b> ) humus z marchewką 30 g ogórki kiszane 90 g	Kompot 300 ml zupa kapuśniak 350 ml ( <b>SEL</b> ) pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</b> ) sos majerankowy 50 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g bukiet warzyw 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) schab słowiański 40 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g

		SUMA
2024-04-09 wtorek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2309,1</b> <b>Białko ogółem [g] 111,1</b> <b>Tłuszcz [g] 74,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 319,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 40</b> <b>Sól [g] 7,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8</b>
2024-04-10 środa	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2088,1</b> <b>Białko ogółem [g] 86,8</b> <b>Tłuszcz [g] 97,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,6</b> <b>Sól [g] 11,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9</b>