

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-21 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) szynka wiejska 40 g Humus z sezamem 30 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa solferino 350 g Gulasz węgierski 150 g (GLU, MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 120 g kalefior 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) Polędwica sopocka 40 g ogórki kiszone 100 g pierś wędzona z indyka 20 g	galaretka 200 g
2024-03-22 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 płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z uszkami 350 ml (SEL) filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kiszzonej 120 g warzywa po grecku 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) humus ze szpinakiem 30 g jabłko 1 szt	banan 1 szt
2024-03-23 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) pierś wędzona z indyka 40 g humus z pomidorami 30 g ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż gotowany 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) surówka z pora i jabłka 80 g	szynka wiejska 40 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) Serek topiony 20 g (BIA) pomidor 100 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-03-24 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 szynka galicyjska 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mixsałat 10 g pomidor 90 g kakao na mleku 350 ml (BIA)	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej 80 g fasolka szparagowa 120 g (GLU)	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 20 g (BIA) schab słowiański 40 g Ogórek 100 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2024-03-21 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,7 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,5 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
2024-03-22 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,9 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 50,4 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5
2024-03-23 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 228,2 Białko ogółem [g] 125,5 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,8 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8
2024-03-24 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,4 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-25 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 płat. jaglane na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 40 g (BIA) pasta kalafiorowa 30 g (JAJ) pomidor 100 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g buraczki gotowane 120 g surówka wielowarzywna 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) hummus z suszonymi pomidorami 30 g jabłko 1 szt	kisiel 200 ml
2024-03-26 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 płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 40 g ser żółty 30 g (BIA) Ogórek 100 g	Kompot 300 ml zupa ryżanka 350 ml (SEL) sos mięsny 150 g (MIĘ) kopytka 170 g (GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 120 g kalafior 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 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 90 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-03-27 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 ryż na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wójta 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z porem i kukurydzą 120 g cukinia grillowana 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	galaretka owocowa 150 g
2024-03-28 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 jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Hummus z sezamem 30 g ogórki kiszane 100 g	Kompot 300 ml zupa fasolowa 350 g (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka coleslaw 120 g (JAJ) brokuł gotowany 80 g	szynka wójta 40 g (MIĘ) pieś wędzona z indyka 20 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) pomidor 100 g	banan 1 szt

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-03-25 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2171 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6
2024-03-26 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2288 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
2024-03-27 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2198,1 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3
2024-03-28 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2188,9 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-03-21 do dnia 2024-03-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-29 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 płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 40 g (BIA) pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ) ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml pomidor 90 g Sałata 10 g zupa ogórkowa 350 ml (GLU, SEL) pulpety rybne 100 g ziemniaki gotowane 170 g sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) twarożek ziołowy 90 g (BIA) pomidor 100 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-03-30 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 (MIĘ) humus z marchewką 30 g ogórki kiszzone 100 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) kasza gryczana gotowana 170 g Szluka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g Buraczki 120 g (GLU) surówka wielowarzynna 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 galicyjska 40 g (MIĘ) ser żółty 20 g (BIA) pomidor 100 g	kisiel 200 ml biszkopity 30 g
2024-03-31 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 wiejska 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) kielbasa świąteczna 20 g ciasto domowe 100 g (GLU) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) mixsałat 10 g	Kompot 300 ml żurek świąteczny 400 ml (BIA) kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) surówka z białej kapusty 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 pieczony 40 g (MIĘ) szynka wójta 20 g (MIĘ) humus z pomidorami 30 g ogórki kiszzone 100 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2024-03-29 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,8 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
2024-03-30 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,9 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7
2024-03-31 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,7 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1