

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-01 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) zacierki na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g wędzonka krotoszyńska 20 g (MIĘ) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa z zielonego groszku z makaronem 350 g (BIA, SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) surówka francuska 80 g (JAJ) ziemniaki gotowane 170 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Ogórek 100 g	galaretka 200 g
2024-05-02 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) płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) humus zprażonym słonecznikiem 30 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana z marchewką 350 g (BIA) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) surówka z białej kapusty 120 g brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka w siatce 40 g (MIĘ) Sałatka z got. warzyw z kurczakiem 120 g (JAJ, SEL)	banan 1 szt
2024-05-03 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) kasza manna na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) pasta warzywna 30 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (BIA) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku duszone 120 g Surówka wielowarzywna z białej i czerwonej kapusty z olejem 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg z koperkiem 90 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka ziemniaczana 100 g (GLU)	budyń 200 ml (BIA)
2024-05-04 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) kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) schab pieczony 40 g (MIĘ) szynka wiejska 20 g Ogórek 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 80 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIĘ) miód naturalny 25 g	jabłko 1 szt

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-05-01 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 194,8 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 46,4 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
2024-05-02 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,2 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,8 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2
2024-05-03 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,1 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Błonnik pokarmowy [g] 44 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7
2024-05-04 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,9 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-05 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) kakao na mleku 350 ml (BIA) szynka w siatce 40 g (MIĘ) pasta z fasoli czerwonej 60 g rzodkiewka 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml rosół z makaronem 350 ml (SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza gryczana gotowana 170 g surówka z młodej kapusty 120 g Bukiet warzyw 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z indykiem 100 g (SEL)	kisiel 200 ml
2024-05-06 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) płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) ser biały 90 g (BIA) szynka wójtka 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g fasolka szparagowa 120 g (GLU) surówka z białej kapusty z koperkiem 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Połędwica sopocka 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek 100 g	sok warzywny 200 ml (SEL) waflę ryżowe 2 szt
2024-05-07 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) płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Kompot 300 ml żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) ryż gotowany 170 g Potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) surówka colesław 120 g (JAJ) Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pierś wędzona z indyka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g Pomidor 90 g	Galaretka owocowa 200 g
2024-05-08 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) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka wójtka 40 g (MIĘ) Humus z sezamem 30 g Pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik jęczmienny 350 ml (SEL) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Schab słowiański 40 g Twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA) Ogórek 100 g	Banan 1 szt

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-05-05 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 332,4 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Błonnik pokarmowy [g] 57,6 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5
2024-05-06 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,7 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4
2024-05-07 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,7 Białko ogółem [g] 130,1 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2
2024-05-08 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 377,2 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-05-01 do dnia 2024-05-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-09 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) kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Połudwica sopočka 40 g Sałatka warzywna z kurczakiem 120 g (JAJ, SEL)	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Makaron gotowany 170 g Sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem i jogurtem 120 g Buraczki 80 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Pomidor 90 g Sałata 10 g	Budyń 200 ml (BIA)
2024-05-10 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) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka wiejska 40 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) Sos szpinakowy 50 g (BIA) Surówka z kapusty kiszanej 120 g warzywa po grecku 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Humus ze szpinakiem 30 g Dżem 25 g	Kisiel 200 ml Biszkopty 30 g

		SUMA
2024-05-09 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198,5 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 304,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8
2024-05-10 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,7 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Błonnik pokarmowy [g] 54,9 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5