

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-11 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) schab pieczony 40 g (MIE) humus 30 g ogórki kiszzone 90 g mix sałat 10 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 350 ml (GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g udko z kurczaka gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) 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) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pierś wędzona z indyka 40 g Serek topiony 30 g (BIA) pomidor 100 g	galaretka 200 g
2024-04-12 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 zacierki na mleku 350 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pasta z kalafiora 30 g miód naturalny 25 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) ziemniaki gotowane 170 g filet rybny panierowany pieczony 100 g (JAJ, R YB) Surówka z kapusty kiszzonej 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) ser żółty 50 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) ogórki kiszzone 100 g	banan 1 szt
2024-04-13 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 ze szpinakiem 30 g ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) bitka wieprzowa 100 g (MIE) sos pieczeniowy 50 g surówka z ogórkiem kiszonym 120 g Marchewka gotowana 80 g (BIA, 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) szynka wiejska 40 g twaróg z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 100 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-04-14 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 staropolska 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 90 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) sznycel wieprzowy 100 g (MIE) sos szpinakowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU) surówka coleslaw 80 g (JAJ)	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 Polędwica sopocka 20 g Ogórek 100 g	jablko 1 szt

		SUMA
2024-04-11 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,8 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7
2024-04-12 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,3 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
2024-04-13 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,1 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
2024-04-14 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-15 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 ryż na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 40 g (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	Kompot 300 ml zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka francuska 120 g (JAJ) 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) pierś wędzona z indyka 40 g schab w ziołach 20 g jabłko 1 szt	kisiel 200 ml
2024-04-16 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 jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka w siatce 40 g (MIĘ) hummus z suszonymi pomidorami 30 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) surówka z kapusty pekińskiej 80 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) szynka firmowa 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 90 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-04-17 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) wędzonka krotoszyńska 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z pora, marchewki i jabłka 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) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 90 g	galaretka owocowa 200 g
2024-04-18 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 ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) pasta z kalafiora 30 g ogórki kiszane 100 g	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 350 ml (BIA, SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej 120 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) pierś wędzona z indyka 40 g szynka wiejska 20 g pomidor 100 g	banan 1 szt

		SUMA
2024-04-15 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9
2024-04-16 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 283,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1
2024-04-17 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 294,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4
2024-04-18 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230,7 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Błonnik pokarmowy [g] 62,9 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-04-11 do dnia 2024-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-19 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) pasta warzywna 30 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 350 ml (SEL) klops rybny 100 g (RYB) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszonej 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) szynka w siatce 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) jabłko 1 szt	budyń 200 ml (BIA)
2024-04-20 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) wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) humus z marchewką 30 g Ogórek 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) kasza gryczana gotowana 170 g Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) Buraczki 120 g (GLU) 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) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) pomidor 100 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g

		SUMA
2024-04-19 piątek	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,4</p> <p>Białko ogółem [g] 115,2</p> <p>Tłuszcz [g] 66,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 327,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 49</p> <p>Sól [g] 5,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3</p>
2024-04-20 sobota	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 374</p> <p>Białko ogółem [g] 97,8</p> <p>Tłuszcz [g] 61,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 379,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 42,9</p> <p>Sól [g] 4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1</p>