

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-21 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 włoska 40 g (MIĘ) hummus z pomidorami 30 g ogórek 100 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g bukiet warzyw 80 g kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ)	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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 90 g Sałata 10 g	galaretka 200 g
2024-04-22 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) kasza manna na mleku 350 ml (BIA) szynka wiejska 40 g ser żółty 30 g (BIA) Sałata 10 g Ogórek 90 g	Kompot 300 ml zupa fasolowa 350 g (SEL) ryż gotowany 170 g pulpety drobiowe gotowane 100 g sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g 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) ser biały 90 g (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) miód naturalny 25 g	banan 1 szt
2024-04-23 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) szynka firmowa 40 g (MIĘ) hummus z marchewką 30 g płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g brokuł gotowany 80 g surówka wielowarzywna 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-04-24 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) pierś wędzona z indyka 40 g pasta z kalafiora 30 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) makaron gotowany 170 g pierś z kurczaka ze szpinakiem 100 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g cukinia grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) szynka słowiańska 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	jabłko 1 szt

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-04-21 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 17,53 Wartość brutto [zł] 4,16 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 271,9 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 320,9 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
2024-04-22 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 18,8 Wartość brutto [zł] 2,01 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,7 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 346,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2
2024-04-23 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 19,7 Wartość brutto [zł] 3,36 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,8 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32
2024-04-24 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 23 Wartość brutto [zł] 3,83 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,9 Białko ogółem [g] 140,4 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-25 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) ser żółty 50 g (BIA) Połudwica sopocka 20 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) 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) schab słowiański 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	kisiel 200 ml
2024-04-26 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 kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) ziemniaki gotowane 170 g filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka staropolska 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-04-27 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) szynka wójta 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) kasza gryczana gotowana 170 g sos pietruszkowy 50 g (BIA) surówka francuska 120 g (JAJ) 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) pierś wędzona z indyka 40 g Połudwica sopocka 20 g Ogórek 100 g	galaretka 200 g
2024-04-28 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) wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) twarożek ziołowy 30 g (BIA) Ogórek 100 g	Kompot 300 ml Zupa ryżanka z zieleciną 350 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g kalafior gotowany 80 g 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 słowiański 40 g szynka wiejska 20 g pomidor 100 g	banan 1 szt

		SUMA
2024-04-25 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 11,66 Wartość brutto [zł] 2,31 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,7 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 310,3 Błonnik pokarmowy [g] 33 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
2024-04-26 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 30,71 Wartość brutto [zł] 10,16 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Błonnik pokarmowy [g] 63,7 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1
2024-04-27 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 17,09 Wartość brutto [zł] 2,2 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,9 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4
2024-04-28 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 21,53 Wartość brutto [zł] 2,38 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237,7 Białko ogółem [g] 122,9 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,6 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-04-21 do dnia 2024-04-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-04-29 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) kasza jaglana na mleku 350 ml (BIA) schab słowiański 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Kompot 300 ml potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) Zupa kapuśniak 350 ml (SEL) ryż gotowany 170 g surówka z kapusty włoskiej 120 g 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) szynka galicyjska 40 g (MIE) Serek topiony 30 g (BIA) rzodkiewka 90 g Sałata 10 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-04-30 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) ryż gotowany na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) humus z kaszy gryczanej 30 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (GLU, SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIE) ziemniaki gotowane 170 g sos jasny 50 g (BIA, GLU) surówka coleslaw 120 g (JAJ) cukinia grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser biały 90 g (BIA) szynka staropolska 20 g (MIE) Dżem 25 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g

		SUMA
2024-04-29 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 14,9 Wartość brutto [zł] 3,42 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,3 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 324,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,8 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1
2024-04-30 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 13,94 Wartość brutto [zł] 2,78 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 299,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 332,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,7 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7