

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-01 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>ŻYT</b> ) kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) pomidor 90 g Sałata 10 g ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) szynka wiep. duszona 100 g ( <b>GLU, MIE</b> ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g bukiet jarzyn 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka w siatce 40 g ( <b>MIE</b> ) Polędwica sopocka 20 g Ogórek 100 g	galaretka owocowa 200 g
2024-06-02 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>ŻYT</b> ) kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g ( <b>SEL</b> ) Sałata liść 1 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) udko z kurczaka gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) sałata z jogurtem 120 g ( <b>GLU</b> ) ziemniaki gotowane 170 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>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) ser biały 90 g ( <b>BIA</b> ) pierś wędzona z indyka 20 g miód naturalny 25 g Sałata 10 g	banan 1 szt
2024-06-03 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>ŻYT</b> ) kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) wędzonka krotoszyńska 40 g ( <b>MIE</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata 10 g Ogórek 90 g	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) pulpety wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIE</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) Polędwica sopocka 20 g pomidor 100 g	budyń waniliowy 200 ml ( <b>BIA</b> )
2024-06-04 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>ŻYT</b> ) kasza kuskus na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka włoska 20 g ( <b>MIE</b> ) Sałata liść 1 g Dżem 25 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIE, GOR</b> ) makaron gotowany 150 g sos szpinakowy 50 g ( <b>BIA</b> ) surówka z modrej kapusty 120 g cukinia grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ŻYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) schab słowiański 40 g pasta z kalafiora 30 g Ogórek 100 g	kisiel 200 ml

		SUMA
2024-06-01 sobota	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 153,3</b> <b>Białko ogółem [g] 108</b> <b>Tłuszcz [g] 65,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b> <b>Sól [g] 5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</b>
2024-06-02 niedziela	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,8</b> <b>Białko ogółem [g] 106,4</b> <b>Tłuszcz [g] 70,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 385,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 60,3</b> <b>Sól [g] 4,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</b>
2024-06-03 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,9</b> <b>Białko ogółem [g] 118,9</b> <b>Tłuszcz [g] 74,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,9</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</b>
2024-06-04 wtorek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,7</b> <b>Białko ogółem [g] 97,5</b> <b>Tłuszcz [g] 50,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 389,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,4</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-05 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> ) płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, SEL</b> )	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pietruszkowy 50 g ( <b>BIA</b> ) kasza gryczana gotowana 170 g fasolka szparagowa 120 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchewki z jabłkiem 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) humus z pestkami słonecznika 30 g pomidor 100 g	jabłko 1 szt
2024-06-06 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> ) płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka włoska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> ) surówka coleslaw 80 g ( <b>JAJ</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Połędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-06-07 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> ) płatki jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 20 g Dżem 25 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) filet rybny panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, RYB</b> ) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 120 g surówka z białej kapusty z koperkiem 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka słowiańska 40 g sałatka z brokułem, pomidorem i olejem 100 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> )	galaretka owocowa 200 g
2024-06-08 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> ) kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) ser żółty 40 g ( <b>BIA</b> ) wędzonka krotoszyńska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) pomidor 100 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem 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> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) Połędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	banan 1 szt

		SUMA
2024-06-05 środa	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7</b> <b>Białko ogółem [g] 98,8</b> <b>Tłuszcz [g] 64,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 54,5</b> <b>Sól [g] 5,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b>
2024-06-06 czwartek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,7</b> <b>Białko ogółem [g] 108,8</b> <b>Tłuszcz [g] 56</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 49,1</b> <b>Sól [g] 6,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4</b>
2024-06-07 piątek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 164,8</b> <b>Białko ogółem [g] 125,7</b> <b>Tłuszcz [g] 59,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,2</b> <b>Sól [g] 4,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</b>
2024-06-08 sobota	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,5</b> <b>Białko ogółem [g] 103,5</b> <b>Tłuszcz [g] 72,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 326,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,8</b> <b>Sól [g] 6,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9</b>

## Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-06-01 do dnia 2024-06-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-09 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> ) kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pierś wędzona z indyka 40 g humus z dynią 30 g Sałata 10 g pomidor 90 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleciną 350 ml ( <b>SEL</b> ) sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z papryką 120 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>BIA, GLU</b> ) kotlet schabowy panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MIĘ</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) schab w ziołach 40 g szynka wiejska 20 g Ogórek 100 g	budyń 200 ml ( <b>BIA</b> )
2024-06-10 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> ) płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) twarożek z natką pietruszki 90 g ( <b>BIA</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) 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> ) Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałatka warzywna z indykiem 100 g ( <b>SEL</b> ) Sałata liść 1 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g

		SUMA
2024-06-09 niedziela	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251,3</b> <b>Białko ogółem [g] 103,5</b> <b>Tłuszcz [g] 67,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 53,3</b> <b>Sól [g] 4,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1</b>
2024-06-10 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,9</b> <b>Białko ogółem [g] 112,7</b> <b>Tłuszcz [g] 68,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 383,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</b> <b>Sól [g] 4,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7</b>