

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-11 sobota	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIE) pomidor 90 g Sałata 10 g ser żółty 30 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIE) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g bukiet jarzyn 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka w siatce 40 g (MIE) Połędwica sopocka 20 g Ogórek 100 g	galaretka owocowa 200 g
2024-05-12 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kakao na mleku 350 ml (BIA) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g (SEL) Sałata liść 1 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) udko z kurczaka gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) sałata z jogurtem 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser biały 90 g (BIA) pierś wędzona z indyka 20 g miód naturalny 25 g Sałata 10 g	banan 1 szt
2024-05-13 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kasza manna na mleku 350 ml (BIA) wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g Ogórek 90 g	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z marchewki z chrzanem 120 g brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser żółty 50 g (BIA) Połędwica sopocka 20 g pomidor 100 g	budyń waniliowy 200 ml (BIA)
2024-05-14 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) kasza kuskus na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIE) Sałata liść 1 g Dżem 25 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) pieczeń rzymska 100 g (MIE, GOR) makaron gotowany 150 g sos szpinakowy 50 g (BIA) surówka z modrej kapusty 120 g cukinia grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab słowiański 40 g pasta z kalafiora 30 g Ogórek 100 g	kisiel 200 ml

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-05-11 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 220,3 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8
2024-05-12 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2189,6 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
2024-05-13 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2260,5 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 48,6 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2
2024-05-14 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2202,7 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-15 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 jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) kasza gryczana gotowana 170 g fasolka szparagowa 120 g (GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIĘ) humus z pestkami słonecznika 30 g pomidor 100 g	jabłko 1 szt
2024-05-16 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 owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka włoska 40 g (MIĘ) humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ryżem 350 ml (SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) 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) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Połędwica sopocka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-05-17 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 jaglane na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) schab słowiański 20 g Dżem 25 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 120 g 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) szynka słowiańska 40 g sałatka z brokułem, pomidorem i olejem 100 g jajko gotowane 1 szt (JAJ)	galaretka owocowa 200 g
2024-05-18 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) ser żółty 40 g (BIA) wędzonka krotoszyńska 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony zabieleny z ziemniakami 350 ml (BIA) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z pora, marchewki i jabłka z olejem 120 g kalafior gotowany 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 szynka galicyjska 20 g (MIĘ) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	banan 1 szt

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-05-15 środa	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,7</p> <p>Białko ogółem [g] 98,8</p> <p>Tłuszcz [g] 64,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 350,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 54,5</p> <p>Sól [g] 5,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</p>
2024-05-16 czwartek	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,5</p> <p>Białko ogółem [g] 107,2</p> <p>Tłuszcz [g] 55,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 337,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 47,8</p> <p>Sól [g] 6,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4</p>
2024-05-17 piątek	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 131,2</p> <p>Białko ogółem [g] 124,9</p> <p>Tłuszcz [g] 59,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 293,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 40,6</p> <p>Sól [g] 4,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5</p>
2024-05-18 sobota	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,3</p> <p>Białko ogółem [g] 99</p> <p>Tłuszcz [g] 62,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 352,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 46,6</p> <p>Sól [g] 6,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9</p>

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-05-11 do dnia 2024-05-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-19 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) pieś 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 (SEL) schab pieczony 100 g (MIE) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z papryką 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) schab w ziołach 40 g szynka wiejska 20 g Ogórek 100 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-05-20 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 ryżowe na mleku 350 ml (BIA) twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) ser żółty 30 g (BIA) Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, GLU) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIE) surówka francuska 120 g (JAJ) 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 wójta 40 g (MIE) Sałatka warzywna z indykiem 100 g (SEL) Sałata liść 1 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g

		SUMA
2024-05-19 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,1 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 323,7 Błonnik pokarmowy [g] 43 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5
2024-05-20 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 249,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 383,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7