

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-21 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka słowiańska 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 90 g cukier 15 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml (SEL) sznyceł wieprzowy 100 g (MIE) sos ziołowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU) surówka z marchewki i pora 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wiejska 40 g wędzonka krotoszyńska 20 g (MIE) rzodkiewka 100 g cukier 15 g	galaretki owocowa 200 g
2024-05-22 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) ser żółty 50 g (BIA) Sałatka z got.warzyw z kurczakiem 120 g (JAJ, SEL) liść sałaty 1 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml 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 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) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) pieś wędzona z indyka 20 g Ogórek 100 g	banan 1 szt
2024-05-23 czwartek	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) schab słowiański 40 g Humus z kaszy gryczanej 30 g Sałata 10 g rzodkiewka 90 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) kotlet pożarski 100 g (GLU, JAJ, MIE) 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 (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Połudwica sopocka 40 g szynka firmowa 20 g (MIE) pomidor 100 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-05-24 piątek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) ziemniaki gotowane 170 g 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 (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser żółty 50 g (BIA) Sałatka warzywna z kuskusem 120 g (SEL) liść sałaty 1 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2024-05-21 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 134,8 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1
2024-05-22 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,5 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1
2024-05-23 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,8 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 349,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
2024-05-24 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,3 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,4 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-25 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 firmowa 40 g (MIE) pasta z fasoli 30 g Ogórek 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa selerowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) pulpety drobiowe gotowane 100 g sos szpinakowy 50 g (BIA) makaron gotowany 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 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) szynka wójtka 40 g (MIE) schab pieczony w ziołach 20 g (MIE) pomidor 100 g	kisiel 200 ml biszkopity 30 g
2024-05-26 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) schab słowiański 40 g Sałatka warzywna z indykiem 120 g (SEL) liść sałaty 1 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIE) sos pieczeniowy jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g surówka z modrej 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) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g Dżem 25 g	banan 1 szt
2024-05-27 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) płat. jaglane na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) schab w ziołach 20 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa na wędzonce 350 ml (SEL, ROŚ) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU) surówka z marchewki z chrzanem 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 humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 100 g	jabłko 1 szt
2024-05-28 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 jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Połędwica sopocka 40 g Sałatka warzywna z szynką 120 g (SEL) liść sałaty 1 g	Kompot 300 ml żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z pora, marchewki i jabłka z oliwą 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) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wójtka 20 g (MIE) Dżem 25 g liść sałaty 1 g	galaretka owocowa 200 g

		SUMA
2024-05-25 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 224,7 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 389,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3
2024-05-26 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 274,4 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6
2024-05-27 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 281,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 360,4 Błonnik pokarmowy [g] 50,7 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
2024-05-28 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2104,2 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-05-21 do dnia 2024-05-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-05-29 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) zacierki na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g Hummus z sezamem 30 g pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleciną 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIE) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g surówka z zmodrej kapusty 120 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka galicyjska 40 g (MIE) rzodkiewka 90 g Sałata 10 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-05-30 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ŻYT) płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) pierś wędzona z indyka 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Ogórek 100 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 350 ml (BIA, SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIE) surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g cukinia grilowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka włoska 40 g (MIE) szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 100 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g
2024-05-31 piątek	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) ser biały 90 g (BIA) wędzonka krotoszyńska 20 g (MIE) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa z zielonego groszku z makaronem 350 g (BIA, SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) ziemniaki gotowane 170 g 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 (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser żółty 50 g (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka ziemniaczana 100 g (GLU) liść sałaty 1 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2024-05-29 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2165,5 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
2024-05-30 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2401,8 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 399,8 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8
2024-05-31 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2362,5 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 327 Błonnik pokarmowy [g] 49 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2