

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-11 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 (MIĘ) sos ziołowy 50 g Ziemniaki gotowane 170 g Bukiet warzyw 120 g Surówka z modrej kapusty 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 (MIĘ) rzodkiewka 100 g cukier 15 g	Galaretką 200 g
2024-06-12 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, MIĘ) 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
2024-06-13 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, MIĘ) 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) Połędwica sopocka 40 g szynka firmowa 20 g (MIĘ) pomidor 100 g	sok wielowarzywny 200 ml wafle ryżowe 2 szt
2024-06-14 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 (MIĘ) 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
2024-06-11 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 17,26 Wartość brutto [zł] 3,24 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 157,2 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 312,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9
2024-06-12 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 18,3 Wartość brutto [zł] 2,18 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,8 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 385,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9
2024-06-13 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 24,7 Wartość brutto [zł] 8,87 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 256 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 355 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
2024-06-14 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 20,08 Wartość brutto [zł] 3,44 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,7 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Błonnik pokarmowy [g] 55 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-15 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 wójta 40 g (MIE) schab pieczony w ziołach 20 g (MIE) pomidor 100 g	Kisiel 200 ml biszkopty 30 g
2024-06-16 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 Pomidor 100 g	banan 1 szt
2024-06-17 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 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 350 ml (SEL, ROŚ) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU) Sałata z jogurtem 80 g (GLU)	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
2024-06-18 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 jęczmieńne 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 jęczmieńna 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 wójta 20 g (MIE) Dżem 25 g liść sałaty 1 g	galaretka owocowa 200 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-06-15 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 20,86 Wartość brutto [zł] 2,66 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2096,8 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
2024-06-16 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 13,56 Wartość brutto [zł] 2,21 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2277,8 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1
2024-06-17 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 12,64 Wartość brutto [zł] 2,78 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2304,3 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
2024-06-18 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 15,81 Wartość brutto [zł] 1,61 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2173,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-06-11 do dnia 2024-06-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-19 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) Zacierki na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g Humus z sezamem 30 g pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik 350 ml (SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIE) sos pietruszkowy 50 g (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) 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
2024-06-20 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) 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 grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka włoska 40 g (MIE) szynka wójta 20 g (MIE) pomidor 100 g	Kisiel 200 ml biszkopty 30 g

		SUMA
2024-06-19 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 21,82 Wartość brutto [zł] 9,58 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 339 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6
2024-06-20 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość netto [zł] 14,41 Wartość brutto [zł] 2,42 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 214,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26