

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-21 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 żółty 50 g (BIA) Humus z sezamem 30 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z modrej kapusty 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Galaretka 200 g
2024-06-22 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 wójta 40 g (MIĘ) Pomidor 90 g Sałata 10 g Schab słowiański 20 g	Kompot 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Zupa szczawiowa 350 ml (SEL) Sos szpinakowy 50 g (BIA) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z pora i jabłka 120 g Bukiet warzyw 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Ogórek 90 g Sałata 10 g	Banan 1 szt
2024-06-23 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) Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka warzywna z szynką 100 g (SEL) Liść sałaty 1 g	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Udko pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) Surówka colesław 80 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wiejska 40 g Twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Sałata 10 g Dżem 25 g Pomidor 90 g	Budyń 200 ml (BIA)
2024-06-24 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) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Mix sałat 10 g Pomidor 90 g Szynka w siatce 20 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z zieleniną 350 ml Kotletmielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Buraki 120 g (GLU) Surówka z kapusty włoskiej 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twarożek ziołowy 90 g (BIA) Schab słowiański 20 g Pomidor 100 g	Jabłko 1 szt

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-06-21 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 287,2 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Błonnik pokarmowy [g] 58,6 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
2024-06-22 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 195,8 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,9 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3
2024-06-23 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,7 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 55,8 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3
2024-06-24 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 094,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 302,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-25 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 ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g Pasta z fasoli 30 g Pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Pierogi z serem 300 g (BIA, GLU) Mus owocowy 150 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) Pieczywo pszenne 60 g (GLU) Polędwica sopocka 40 g Schab w ziołach 20 g Ogórek 100 g	Kisiel 200 ml
2024-06-26 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) Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) szynka wiejska 40 g Ser żółty 30 g (BIA) Ogórek 100 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIE) Sos pomidorowy 50 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Szynka firmowa 40 g (MIE) Sałata 10 g Pomidor 90 g	Sok wielowarzywny 200 ml Wafle ryżowe 2 szt
2024-06-27 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) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Szynka wójta 20 g (MIE) Dżem 25 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Roladka wieprzowa 100 g (MIE) Sos pieczeńiowy 50 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Brokuł gotowany na parze 80 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 Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 90 g	Galaretka 200 g
2024-06-28 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 manna na mleku 350 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 100 g Pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałatka warzywna z serem i kaszą 100 g (BIA, GLU, SEL)	Banan 1 szt
2024-06-29 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 galicyjska 40 g (MIE) szynka wiejska 20 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa koperkowa 350 ml (BIA) Sos mięsny 150 g (MIE) Kluski śląskie 170 g (GLU) Surówka francuska 120 g (JAJ) Kalańfort 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) Polędwica sopocka 20 g Miód naturalny 25 g	Budyń 200 ml (BIA)

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-06-25 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 179,3 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9
2024-06-26 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,7 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 314,6 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4
2024-06-27 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 220,1 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 326,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
2024-06-28 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,2 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 50,1 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23
2024-06-29 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,4 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 311,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-06-21 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-06-30 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) Szyńka firmowa 40 g (MIE) Humus z marchewką 30 g Ogórek 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Barszcz czerwony z ziemniakami 350 g (SEL) Szyńka pieczona 100 g (MIE) Sos jasny 50 g (BIA, GLU) Kasza gryczana gotowana 170 g Fasolka szparagowa 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) Szyńka galicyjska 40 g (MIE) Ser żółty 20 g (BIA) Pomidor 100 g	Kisiel 200 ml Biszkopty 30 g

		SUMA
2024-06-30 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 381,2 Błonnik pokarmowy [g] 60 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3