

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-21 wtorek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Filet kruchy 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Makaron gotowany 170 g Sos boloński 120 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) Bukiet jarzyn 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 90 g Sałata 10 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 g
2025-01-22 środa	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka rzeź 40 g Sałata 10 g wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA)	Kompot 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 110 g (MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kalafior gotowany 80 g Sos jasny 50 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g Ogórek świeży 100 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA)
2025-01-23 czwartek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójtka 40 g (MIĘ) Sałata 10 g Ser żółty 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa krupnik ryżowy z zieleniną 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Cukinia gotowana 80 g Sos pomidorowy 50 g (SEL)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka w siatce 40 g szynka wiejska 40 g Sałata 10 g Ogórki kiszane 100 g	Budyń 200 ml (BIA)
2025-01-24 piątek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Szynka staropolska 40 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszanej 120 g Dynia gotowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g kielbasa krakowska 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Maślanka 100 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

SUMA		
2025-01-21 wtorek	Plan diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,7 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 58,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 62,2 Sól [g] 5,7
2025-01-22 środa	Plan diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,5 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Błonnik pokarmowy [g] 51,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 67,4 Sól [g] 5,7
2025-01-23 czwartek	Plan diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 226,1 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 6
2025-01-24 piątek	Plan diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,7 Białko ogółem [g] 152,6 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 324,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 85,8 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-25 sobota	Plodka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórki kiszane 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE)	Kompot 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA) Ryż gotowy 170 g Udło kurczaka pieczone 150 g Sałata pekińska z jogurtem i ogórkiem 120 g (BIA) Bukiet jarzyn 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka rzeź 40 g Twarożek 90 g (BIA) Sałata z pieczoną dynią 130 g	Kefir 150 ml
2025-01-26 niedziela	Plodka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kakao na mleku 400 ml (BIA) szynka wiejska 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIE) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Cukinia gotowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka chłopska 40 g (MIE) Pasta z brokuła i cukinii 90 g Papryka 100 g Sałata 10 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA)
2025-01-27 poniedziałek	Plodka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórek świeży 100 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 40 g Ser żółty 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa 350 ml (SEL) Ryż gotowy 170 g Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180 g Surówka wielowarzynna 120 g Fasolka szparagowa 80 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pierś wędzona z indyka 40 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pomidor 100 g Miód naturalny 25 g	Budyń 200 ml (BIA)
2025-01-28 wtorek	Plodka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIE) Twaróg z koperkiem 90 g (BIA) Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Surówka z marchewki 120 g Buraczki 80 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g szynka wiejska 40 g kielbasa krakowska 40 g Sałata wielowarzynna z kaszą bulgur 130 g (SEL)	Kefir 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

SUMA		
2025-01-25 sobota	Plodka diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,1 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 294,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 66,2 Sól [g] 4,6
2025-01-26 niedziela	Plodka diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,3 Białko ogółem [g] 135,5 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 256,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 53,2 Sól [g] 4,8
2025-01-27 poniedziałek	Plodka diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431,3 Białko ogółem [g] 145,9 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 79 Sól [g] 5,2
2025-01-28 wtorek	Plodka diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,9 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 291,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 63,7 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-29 środa	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Twaróg chudy 90 g Dżem 25 g	Kompot 300 ml Zupa ziemniaczana z porzem 350 g (BIA) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz drobiowy 180 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Szpinak duszony 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka wędzona 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g
2025-01-30 czwartek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórki kiszzone 100 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Filet kruchy 40 g Humus 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Buraczki gotowane 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Galaretkę wiśniową 200 g
2025-01-31 piątek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Szynka w siatce 40 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Brokuł gotowany na parze z oliwą 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pasta warzywna 90 g Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Maślanka 100 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-21 do dnia 2025-01-31 KUCHNIA OGÓLNA

SUMA		
2025-01-29 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 915,5 Białko ogółem [g] 169 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 389 Błonnik pokarmowy [g] 65,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 114,1 Sól [g] 4,8
2025-01-30 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,5 Białko ogółem [g] 148 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 294 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 64,6 Sól [g] 4,8
2025-01-31 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,3 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 5