

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 PŁOCKA

|                         |                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                           | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                       | Posiłek nocny            |
|-------------------------|-------------------------|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|
| 2025-02-01 sobota       | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczyno pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA)<br>Filet kruchy 40 g<br>twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA)      | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Udko kurczaka pieczone 150 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU)<br>Bukiet jarzyn 80 g                                                              | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczyno razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Ser żółty 50 g (BIA)<br>kielbasa krakowska 40 g<br>Pomidor 100 g                  | Sok pomidorowy 200 ml    |
| 2025-02-02 niedziela    | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczyno pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kakao na mleku 400 ml (BIA)<br>Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA)<br>Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE)<br>Papryka 100 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL)<br>Kasza gryczana gotowana 170 g<br>Bitka wieprzowa 100 g (MIE)<br>Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL)<br>Marchewka gotowana z olejem 80 g<br>Sos pieczeniowy 50 g | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczyno razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pasta z ciecierzycy 90 g<br>Szynka drobiowa 40 g<br>Ogórki kiszone 100 g          | Serek wiejski 150 g      |
| 2025-02-03 poniedziałek | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczyno pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA)<br>Szynka galicyjska 40 g (MIE)<br>Ser żółty 50 g (BIA)<br>Pomidor 100 g            | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL)<br>Gulasz drobiowy 180 g<br>Ryż gotowany 170 g<br>Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g<br>Buraczki 80 g (GLU)                                                                            | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczyno razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Szynka rzeź 40 g<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJ)<br>Pomidor 100 g                   | Mus owocowy 150 g        |
| 2025-02-04 wtorek       | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczyno pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA)<br>Kielbasa kanapkowa 40 g<br>Twaróg chudy 90 g<br>Papryka 100 g                   | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL)<br>Pulpety drobiowe gotowane 100 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Surówka wielowarzywna 120 g<br>Bukiet warzyw 80 g                                                                              | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczyno pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczyno razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>kielbasa szynkowa 40 g<br>Twarożek śmietankowy 90 g (BIA)<br>Ogórki kiszone 120 g | Sok wielowarzywny 200 ml |

| SUMA                    |                       |                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-01 sobota       | Plan diety podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 051,5<br>Białko ogółem [g] 111,7<br>Tłuszcz [g] 70,7<br>Węglowodany ogółem [g] 275,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 44,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1<br>suma cukrów prostych [g] 76,7<br>Sól [g] 4,5 |
| 2025-02-02 niedziela    | Plan diety podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309<br>Białko ogółem [g] 138,7<br>Tłuszcz [g] 74,1<br>Węglowodany ogółem [g] 310,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 62<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6<br>suma cukrów prostych [g] 67,1<br>Sól [g] 5,4     |
| 2025-02-03 poniedziałek | Plan diety podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 607,5<br>Białko ogółem [g] 153,9<br>Tłuszcz [g] 82,5<br>Węglowodany ogółem [g] 337,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 55,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6<br>suma cukrów prostych [g] 98,7<br>Sól [g] 7,1 |
| 2025-02-04 wtorek       | Plan diety podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 052,5<br>Białko ogółem [g] 113,8<br>Tłuszcz [g] 53,1<br>Węglowodany ogółem [g] 302,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 46<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25<br>suma cukrów prostych [g] 80<br>Sól [g] 4,8       |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 PŁOCKA

|                     |                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Obiad                                                                                                                                                                                                                        | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                          | Posiłek nocny                        |
|---------------------|-------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|
| 2025-02-05 środa    | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Zacierki na mleku 350 g (BIA)<br>kielbasa szynkowa 40 g<br>Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ)<br>Pomidor 100 g                                                     | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL)<br>Pierogi z serem 300 g (BIA, GLU)<br>Jabłko pieczone 1 szt<br>Sos owocowy 100 g                                                                           | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pasta warzywna 90 g<br>Pierś wędzona z indyka 40 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)             | Kisiel owocowy 200 ml                |
| 2025-02-06 czwartek | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kasza manna na mleku 350 ml (BIA)<br>Szynka w siatce 40 g<br>pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA)<br>Ogórki kiszane 100 g                                                  | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL)<br>Schab pieczony 100 g (MIE)<br>Kalańior gotowany 80 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pasta z zielonego groszku 90 g<br>Szynka galicyjska 40 g (MIE)<br>Papryka 100 g                      | Jabłko 1 szt                         |
| 2025-02-07 piątek   | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>Ser żółty 50 g (BIA)<br>wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)<br>Sałatka z pomidora 100 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa jarzynowa 350 ml (SEL)<br>Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Warzywa po grecku 80 g<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Surówka z kapusty kiszanej 120 g                  | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ)<br>Twaróg chudy 90 g<br>Pasta warzywna 100 g<br>Dżem 25 g | Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA) |
| 2025-02-08 sobota   | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Ogórki kiszane 100 g<br>Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA)<br>Szynka chłopska 40 g (MIE)<br>Twarożek śmietankowy 90 g (BIA)<br>Sałata 10 g                                  | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU)<br>Ryż gotowany 170 g<br>Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE)<br>Surówka z kapusty czerwonej 120 g<br>Szpinak duszony 80 g                                 | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ŻYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA)<br>Szynka drobiowa 40 g<br>Pomidor 100 g                         | Sok warzywny 200 ml (SEL)            |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 PŁOCKA

| SUMA                |                         |                                                                                                                                                                                                                                                      |
|---------------------|-------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-05 środa    | Płocka dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,8<br>Białko ogółem [g] 117,6<br>Tłuszcz [g] 82,6<br>Węglowodany ogółem [g] 380,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 56,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4<br>suma cukrów prostych [g] 101,5<br>Sól [g] 5,3 |
| 2025-02-06 czwartek | Płocka dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,4<br>Białko ogółem [g] 141,7<br>Tłuszcz [g] 72,2<br>Węglowodany ogółem [g] 295,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 43,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9<br>suma cukrów prostych [g] 76,1<br>Sól [g] 4,3  |
| 2025-02-07 piątek   | Płocka dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 385,9<br>Białko ogółem [g] 131,9<br>Tłuszcz [g] 64<br>Węglowodany ogółem [g] 349,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 62,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3<br>suma cukrów prostych [g] 99,9<br>Sól [g] 7,7    |
| 2025-02-08 sobota   | Płocka dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,4<br>Białko ogółem [g] 156,6<br>Tłuszcz [g] 78,4<br>Węglowodany ogółem [g] 334,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 58,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40<br>suma cukrów prostych [g] 122<br>Sól [g] 5,3     |

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-02-01 do dnia 2025-02-10 PŁOCKA

|                         |                         |  | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Obiad                                                                                                                                                                                                                                       | Kolacja                                                                                                                                                                                                                               | Posiłek nocny         |
|-------------------------|-------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|
| 2025-02-09 niedziela    | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ZYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Kakao na mleku 400 ml (BIA)<br>ser twarogowy z czarnuszką 90 g (BIA)<br>Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g      | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL)<br>Ziemniaki gotowane 170 g<br>Szyńka wieprz. duszona 100 g (GLU, MIĘ)<br>Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g<br>Dynia gotowana 80 g<br>Sos pietruszkowy 50 g (BIA) | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ZYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pasta z ciecierzycy 90 g<br>szynka wiejska 40 g<br>Papryka 100 g          | Kisiel owocowy 200 ml |
| 2025-02-10 poniedziałek | Płocka dieta podstawowa |  | Pieczywo pszenne 50 g (GLU)<br>masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo razowe 35 g (ZYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU)<br>Hummus z suszonymi pomidorami 50 g<br>Jajko gotowane 2 szt (JAJ)<br>Sałata 10 g | Kompot owocowy 300 ml<br>Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL)<br>Kasza gryczana gotowana 170 g<br>pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ)<br>Surówka wielowarzywna 120 g<br>Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU)<br>Sos pieczeniowy 50 g    | masło śmietankowe 15 g (BIA)<br>Herbata 400 ml<br>Pieczywo pszenne 70 g (GLU)<br>Pieczywo razowe 35 g (ZYT)<br>Bułka wrocławska 15 g (GLU)<br>Cukier 5 g<br>Paprykarz rybny 90 g<br>Twaróg chudy 90 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata 10 g | Kefir 150 ml          |

| SUMA                    |                         |                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-02-09 niedziela    | Płocka dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 009,7<br>Białko ogółem [g] 109,5<br>Tłuszcz [g] 59,8<br>Węglowodany ogółem [g] 293<br>Błonnik pokarmowy [g] 51,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9<br>suma cukrów prostych [g] 64,2<br>Sól [g] 4,1 |
| 2025-02-10 poniedziałek | Płocka dieta podstawowa | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415<br>Białko ogółem [g] 139<br>Tłuszcz [g] 80,7<br>Węglowodany ogółem [g] 308,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 56,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2<br>suma cukrów prostych [g] 79,5<br>Sól [g] 7,8   |