

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-21 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 Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIE) Twaróg chudy 90 g Pomidor 100 g Dżem 25 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ) Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g
2025-02-22 sobota	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 Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) Buraczki 80 g (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 Ser żółty 50 g (BIA) kielbasa krakowska 40 g Pomidor 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g
2025-02-23 niedziela	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 Kakao na mleku 400 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Papryka 100 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIE) Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Marchewka gotowana z olejem 80 g Sos pieczeniowy 50 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 Pasta z ciecierzycy 90 g Szynka drobiowa 40 g Ogórki kiszzone 100 g	Serek wiejski 150 g
2025-02-24 poniedziałek	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 płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz drobiowy 180 g Ryż gotowany 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Buraczki 80 g (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 rzeź 40 g Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 PŁOCKA

SUMA		
2025-02-21 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 198 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 68,5 Sól [g] 5
2025-02-22 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,7 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 268,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 74,4 Sól [g] 4,8
2025-02-23 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309 Białko ogółem [g] 138,7 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 62 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 67,1 Sól [g] 5,4
2025-02-24 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,4 Białko ogółem [g] 159 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 355 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 104 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-25 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 Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Połędwica sopocka 40 g Humus 90 g Papryka 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka wielowarzywna 120 g Bukiet warzyw 80 g Sos pomidorowy 80 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 kielbasa szynkowa 40 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA) Ogórki kiszone 120 g	Jogurt naturalny 100 g
2025-02-26 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 Zacierki na mleku 350 g (BIA) Pasta jajeczna z nat. pietruszki 90 g (JAJ) kielbasa szynkowa 40 g Pomidor 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Cebulka prażona 20 g Szpinak duszony 80 g Surówka z kapusty czerwonej 120 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 Ser żółty 50 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Maślanka 100 ml
2025-02-27 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 Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka w siatce 40 g pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Ogórki kiszone 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) sznycel drobiowy 100 g Kalafior gotowany 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 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 Pasta z zielonego groszku 90 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Papryka 100 g	Budyń 200 ml (BIA)
2025-02-28 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 Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Sałatka z pomidora 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 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 pasta z tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ) Twaróg chudy 90 g Pasta warzywna 100 g Dżem 25 g	Kefir 150 ml

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-21 do dnia 2025-02-28 PŁOCKA

SUMA		
2025-02-25 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,1 Białko ogółem [g] 136,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Błonnik pokarmowy [g] 66,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 98,1 Sól [g] 7,1
2025-02-26 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475 Białko ogółem [g] 138,1 Tłuszcz [g] 133,4 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 76,8 Sól [g] 9,1
2025-02-27 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,9 Białko ogółem [g] 160 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 281,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 4,2
2025-02-28 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,6 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 7,5