

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-11 wtorek	Płocka 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 (MIĘ) Filet kruchy 40 g Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 400 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Surówka coleslaw 120 g (JAJ) Buraczki 80 g (GLU) Sos pomidorowy 80 g (SEL)	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 Schab gotowany 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Budyń 200 ml (BIA)
2025-02-12 środa	Płocka 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 Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Cukinia gotowana 80 g Sos jasny 80 g (BIA, 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 w siatce 40 g Szynka włoska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml
2025-02-13 czwartek	Płocka 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 Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Filet kruchy 40 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Kalafior gotowany 80 g Sos jasny 80 g (BIA, 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 chłopska 40 g (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 90 g Papryka 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g
2025-02-14 piątek	Płocka 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 Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Pomidor 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) 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 Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Budyń 200 ml (BIA)

SUMA		
2025-02-11 wtorek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,7 Białko ogółem [g] 152 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 105 Sól [g] 5,8
2025-02-12 środa	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 138,7 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 265,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 53,6 Sól [g] 4,8
2025-02-13 czwartek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,2 Białko ogółem [g] 140,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 328,2 Błonnik pokarmowy [g] 52 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 suma cukrów prostych [g] 75,9 Sól [g] 4,6
2025-02-14 piątek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,8 Białko ogółem [g] 162,5 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 373 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 90,3 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-15 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 Pomidor 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Twaróg chudy 90 g Dżem 25 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kalafior gotowany 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 Pasta z marchewki 90 g szynka wiejska 40 g Papryka 100 g	Kefir 150 ml
2025-02-16 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 jajka z natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, GOR) szynka wiejska 40 g Pomidor 100 g Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabielanymi 350 ml (BIA) Ryż gotowany 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka wielowarzywna 120 g Bukiet warzyw 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 Twarożek 90 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) marchewka pieczona 100 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-02-17 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 Pomidor 100 g Płatki kukurydżiane na mleku 350 ml (BIA) Humus 90 g Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 80 g Sos pietruszkowy 80 g (BIA)	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 wielowarzywna 90 g szynka wiejska 40 g Ogórki kiszone 100 g	Maślanka 100 ml
2025-02-18 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 owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) sałatka z buraka i fety 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 180 g Sos jogurtowy 100 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 Ogórki kiszone 100 g kielbasa krakowska 40 g Szynka w siatce 40 g	Budyń 200 ml (BIA)

SUMA		
2025-02-15 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 993,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 5
2025-02-16 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 485,6 Białko ogółem [g] 142,8 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 324,4 Błonnik pokarmowy [g] 64,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 8,7
2025-02-17 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,7 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 302,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 4,5
2025-02-18 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 446,4 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 295,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 87,8 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-02-11 do dnia 2025-02-20 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-02-19 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 Papryka 100 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami i jajkiem 350 ml (BIA, JAJ) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Surówka z marchewki 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka wiejska 40 g Salatka warzywna z kuskusem 100 g (SEL)	Jogurt naturalny 100 g
2025-02-20 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 Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Szynka w siatce 40 g Pomidor 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa 350 ml (SEL) Kurczak w sosie słodko kwaśnym 180 g Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU) Ryż gotowany 170 g Surówka wielowarzywna 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 Twaróg chudy 90 g Filet kruchy 40 g Pomidor 100 g Salata 10 g	Galaretka 200 g

SUMA		
2025-02-19 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,3 Białko ogółem [g] 147,3 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 298 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 67,5 Sól [g] 6,6
2025-02-20 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,1 Białko ogółem [g] 143,9 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 287 Błonnik pokarmowy [g] 47,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 75,3 Sól [g] 5,6