

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-03-01 sobota	Płocka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU) Ryż gotowany 170 g Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Bukiet warzyw 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Pieczyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g Ogórek świeży 100 g	Budyń 200 ml (BIA)
2025-03-02 niedziela	Płocka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kakao na mleku 400 ml (BIA) szynka wiejska 40 g Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Dynia gotowana 80 g Sos pietruszkowy 80 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Pieczyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pasta z ciecierzycy 90 g Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 100 g	Kisiel owocowy 200 ml
2025-03-03 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pomidor 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójtowa 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Surówka wielowarzynowa 120 g Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU) Sos pieczeniowy 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Pieczyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Paprykarz rybny 90 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g
2025-03-04 wtorek	Płocka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Rzodkiewka 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 350 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 Pieczyno pszenne 70 g (GLU) Pieczyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Schab gotowany 40 g (MIĘ) Twaróg chudy 90 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Galaretka wiśniowa 200 g

SUMA		
2025-03-01 sobota	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,3 Białko ogółem [g] 147,4 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 326,1 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 118,9 Sól [g] 4,9
2025-03-02 niedziela	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,9 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Błonnik pokarmowy [g] 52,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 63,2 Sól [g] 4
2025-03-03 poniedziałek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,3 Białko ogółem [g] 168,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Błonnik pokarmowy [g] 50,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 81,1 Sól [g] 6,3
2025-03-04 wtorek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 324,1 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Błonnik pokarmowy [g] 63,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 106,6 Sól [g] 5,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-03-05 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 Ogórek świeży 100 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) twarożek z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ziemniaczana 350 g (BIA) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 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 włoska 40 g (MIE) Papryka 100 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml
2025-03-06 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 Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Filet kruchy 40 g Szynka galicyjska 40 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Surówka francuska 120 g (JAJ) Dynia gotowana 80 g Sos jasny 80 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 chłopska 40 g (MIE) Pasta z zielonego groszku 90 g Pomidor 100 g	Serek naturalny 100 g (BIA)
2025-03-07 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 Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z pomidora 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 Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Piersz wędzona z indyka 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Budyń 200 ml (BIA)
2025-03-08 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 (MIE) Twaróg chudy 90 g Dżem 25 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Piersz z kurczaka got. 100 g 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

SUMA		
2025-03-05 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 240,3 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 254,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 3,8
2025-03-06 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 236 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 55,3 Sól [g] 4,1
2025-03-07 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,3 Białko ogółem [g] 165,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Błonnik pokarmowy [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 95,2 Sól [g] 5,4
2025-03-08 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 282,9 Błonnik pokarmowy [g] 51,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 96,9 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-01 do dnia 2025-03-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-03-09 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 ow ocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA) Ryż gotow any 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z seler a i jabłka 120 g (GLU, SEL) 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Pasta z soczewicy 90 g Ogórek świeży 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-03-10 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 Ogórki kiszone 100 g Płatki kukury dziane na mleku 350 ml (BIA) Humus 50 g Szynka staropolska 40 g (MIE) Sałata 10 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa pieczarkow a z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIE) 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 z brokuła i cukiinii 90 g szynka wiejska 40 g Pomidor 100 g	Maślanka 100 ml

SUMA		
2025-03-09 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Błonnik pokarmowy [g] 54,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 7,5
2025-03-10 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 981,2 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 281 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 61,5 Sól [g] 4,4