

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-01 wtorek	Plodka 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 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 100 g Sos jogurtowy 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 Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-04-02 środa	Plodka 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 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 z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka colesław 120 g (JAJ) 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 (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)
2025-04-03 czwartek	Plodka 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 (MIĘ) Pomidor 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, MIĘ) Fasolka szparagowa 80 g Ryż gotow any 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 Twarożek 90 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Galaretka 200 g
2025-04-04 piątek	Plodka 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, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Twaróg chudy 90 g (BIA) 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, RYB) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)

SUMA		
2025-04-01 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,6 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,9
2025-04-02 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 94,1 Sól [g] 6,4
2025-04-03 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,2 Białko ogółem [g] 164,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 321,7 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 82,2 Sól [g] 5,2
2025-04-04 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,5 Białko ogółem [g] 145,4 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 311,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 70,1 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-05 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, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Sałata 10 g	Kompot ow ocowy 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
2025-04-06 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 (MIĘ) Ogórki kiszzone 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (GLU, SEL) Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU) 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 (MIĘ) Pomidor 100 g	Serek wiejski 150 g
2025-04-07 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 staropolska 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz drobiowy 180 g Ryż gotowy 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 (MIĘ) Twaróg chudy 90 g (BIA) Papryka 100 g	Kefir 150 ml (BIA)
2025-04-08 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) Poledwica sopocka 40 g (MIĘ) Humus 90 g Ogórek świeży 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka szwedzka 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 kiszzone 100 g	Galaretką wiśniowa 200 g

SUMA		
2025-04-05 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
2025-04-06 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280,4 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 306 Błonnik pokarmowy [g] 59,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 5,3
2025-04-07 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,5 Białko ogółem [g] 163,6 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 96,6 Sól [g] 7,5
2025-04-08 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,9 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Błonnik pokarmowy [g] 48,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 71,2 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-04-01 do dnia 2025-04-10 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-09 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) Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Cebulka prażona 20 g Fasolka szparagowa 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 z buraka i fety 100 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-04-10 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, GLU) Szynka w siatce 40 g (MIE) pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek świeży 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIE) Kalafior gotow any 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchew ką 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 (MIE) Pomidor 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)

SUMA		
2025-04-09 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,1 Białko ogółem [g] 137,1 Tłuszcz [g] 141,5 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 64,1 Sól [g] 8,7
2025-04-10 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,8 Białko ogółem [g] 147,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 287,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 4,5