

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-03-11 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 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 kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA)	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-03-12 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 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 z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU) Surówka coleslaw 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 Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)
2025-03-13 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 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	Galaretką 200 g
2025-03-14 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) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) 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 (MIĘ) Papryka 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g

SUMA		
2025-03-11 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,1 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 285,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 81,2 Sól [g] 6
2025-03-12 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534 Białko ogółem [g] 142,5 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 325 Błonnik pokarmowy [g] 47 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 97,2 Sól [g] 6,3
2025-03-13 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
2025-03-14 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,3 Białko ogółem [g] 128,3 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 311,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 67,2 Sól [g] 4,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-03-15 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 Ogórek świeży 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SOJ, 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 krakow ska 40 g Pomidor 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g
2025-03-16 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 twarogu i szynki 90 g (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Papryka 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 (MIE) Surówka z seler a 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 Ogórki kiszone 100 g	Serek wiejski 150 g
2025-03-17 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 płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIE) 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 gotow any 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 rzeż 40 g Twaróg chudy 90 g Papryka 100 g	Kefir 150 ml
2025-03-18 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 jaglane na mleku 350 ml (BIA) Połędwica sopocka 40 g Humus 90 g Papryka 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z ogórkiem kiszony m 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	Galaretk a wiśniowa 200 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 PŁOCKA

SUMA		
2025-03-15 sobota	Plodka 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
2025-03-16 niedziela	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,9 Białko ogółem [g] 137,8 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 302,3 Błonnik pokarmowy [g] 58,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 62,1 Sól [g] 5,2
2025-03-17 poniedziałek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 549,3 Białko ogółem [g] 145,8 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Błonnik pokarmowy [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 93,8 Sól [g] 7,4
2025-03-18 wtorek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 331,8 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 75,1 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-11 do dnia 2025-03-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-03-19 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 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 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)	Jogurt naturalny 100 g
2025-03-20 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 Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka w siatce 40 g pasta twarogowa z czubrycą 90 g (BIA) Ogórek świeży 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa pejszanka 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 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 (MIE) Papryka 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)

SUMA		
2025-03-19 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 533,8 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 132,2 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 77,8 Sól [g] 8
2025-03-20 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 312,3 Białko ogółem [g] 146,3 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 284,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 65,5 Sól [g] 4,5