

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-03-21 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 jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, 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 kiszonej 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) Twaróg chudy 90 g (BIA) Ogórki kiszone 100 g Dżem 25 g	Galaretkę wiśniową 200 g
2025-03-22 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 Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU) Ryż gotowany 170 g Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE) Surówka z kapusty czerwonej 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 Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (MIE) Ogórek świeży 100 g	Banan 1 szt
2025-03-23 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) szynka wiejska 40 g (MIE) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Szynka wieprz. duszona 100 g (GLU, MIE) Surówka z pora, marchewki i jabłka 120 g Dyńa gotowana 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 ciecierzycy 90 g Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 100 g	Sok pomidorowy 200 ml
2025-03-24 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 Pomidor 100 g Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Szynka wójtka 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Makaron gotowany 170 g Sos boloński 180 g (GLU, MIE) Surówka wielowarzywna 120 g Marchewka gotowana 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 Paprykarz rybny 90 g (RYB) Szynka chłopska 40 g (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)

		SUMA
2025-03-21 piątek	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,8 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 300,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 76,5 Sól [g] 7,1</p>
2025-03-22 sobota	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682 Białko ogółem [g] 152,7 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 suma cukrów prostych [g] 130,8 Sól [g] 5,4</p>
2025-03-23 niedziela	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 008,8 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 288,3 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 59,6 Sól [g] 4</p>
2025-03-24 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,7 Białko ogółem [g] 182,9 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 85,1 Sól [g] 6,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-03-25 wtorek	Plocka 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 Rzodkiewka 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ) 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 Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrocławska 15 g (GLU) Cukier 5 g Schab gotowany 40 g (MIĘ) Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Galaretka z owocami 200 g
2025-03-26 środa	Plocka 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 (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Cukinia gotowana 80 g Pieczeń rybska 100 g (MIĘ, GOR) Sos pieczarkowy 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 Poledwica sopocka 40 g (MIĘ) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Papryka 100 g	Kefir 150 ml (BIA)
2025-03-27 czwartek	Plocka 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 (MIĘ) 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 francuska 120 g (JAJ) Dyńa 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 (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 90 g Pomidor 100 g	Serek naturalny 100 g (BIA)
2025-03-28 piątek	Plocka 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 mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszonej 120 g Sos koperkowy 80 g (BIA, GLU, 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 twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g

		SUMA
2025-03-25 wtorek	Plocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 372,9 Białko ogółem [g] 143,2 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Błonnik pokarmowy [g] 63,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 109,2 Sól [g] 5,7</p>
2025-03-26 środa	Plocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 118,7 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 259,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 5,2</p>
2025-03-27 czwartek	Plocka dieta podstawowa	<p>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</p>
2025-03-28 piątek	Plocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 808,4 Białko ogółem [g] 151,9 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 400,5 Błonnik pokarmowy [g] 78,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 103,6 Sól [g] 6,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2025-03-21 do dnia 2025-03-31 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-03-29 sobota	Plocka 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 (BIA) Dżem 25 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA , SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU , MIE) 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 Ser żółty 50 g (BIA) szynka wiejska 40 g (MIE) Papryka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-03-30 niedziela	Plocka 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 (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabieleny 350 ml (BIA) Ryż gotowany 170 g Udka kurczaka pieczone 150 g Surówka z selera 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
2025-03-31 poniedziałek	Plocka 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 kiszzone 100 g Płatki kukurydżiane na mleku 350 ml (BIA) Humus 50 g Szynka staropolska 40 g (MIE) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa 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 Twaróg chudy 90 g (BIA) szynka wiejska 40 g (MIE) Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g

		SUMA
2025-03-29 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,7 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 290,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sól [g] 5,3
2025-03-30 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
2025-03-31 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 047,2 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 275,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 4,6