

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-11 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, MIĘ, 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 kiszanej 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
2025-04-12 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 Rzodkiewka 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, SEL) Ryż gotowany 170 g Potrawka warzywna z tofu 180 g Surówka z kapusty czerwonej 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 Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g	Banan 1 szt
2025-04-13 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 (MIĘ) 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 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) Ogórki kiszone 100 g	Sok pomidorowy 200 ml
2025-04-14 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 wędzona 40 g (MIĘ) 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, MIĘ) Surówka wielowarzywna 120 g Marchewka gotowana z wody 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 Paprykarz rybny 90 g (RYB) Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Maślanka 100 ml

SUMA		
2025-04-11 piątek	Płocka dieta podstawowa	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
2025-04-12 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 221,5 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 290,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 99,4 Sól [g] 4,2
2025-04-13 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 990,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 284,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 4
2025-04-14 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,1 Białko ogółem [g] 181,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 317,5 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 80,2 Sól [g] 6,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-15 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 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 (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g 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
2025-04-16 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 (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z ogórkiem kiszonym 120 g Bukiet warzyw 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) sałatka warzywna 100 g (SEL)	Kefir 150 ml (BIA)
2025-04-17 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, GLU) 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) 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 (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 90 g Pomidor 100 g	Serek naturalny 100 g (BIA)
2025-04-18 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 mintaja 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 twarożek z koperkiem 90 g (BIA) sałatka warzywna z kuskusem i mozzarellą 150 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)

SUMA		
2025-04-15 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,1 Białko ogółem [g] 141,9 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Błonnik pokarmowy [g] 65,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 119,4 Sól [g] 5,9
2025-04-16 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,7 Białko ogółem [g] 127,7 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 292,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 6,1
2025-04-17 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
2025-04-18 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 685,2 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 63,8 Sól [g] 4,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-04-11 do dnia 2025-04-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-19 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 (BIA) Dżem 25 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g filet z kurczaka gotowany 100 g (MIE) Surówka z marchewki z chrzanem 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 (MIE) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (BIA)
2025-04-20 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) Jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka wiejska 40 g (MIE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Salata 10 g kielbasa biała gotowana 50 g sos jogurtowo-chrzanowy 40 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z jajkiem 350 ml Ziemniaki gotowane 170 g Szynka duszona 100 g (MIE) sałatka wiosenna z rzodkiewką 120 g Ćwikła z chrzanem 80 g Sos pietruszkowy 80 g (BIA) Ciasto domowe 60 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) Paszтет domowy 90 g (MIE) Salatka warzywna z indykiem 140 g (SEL) żurawina 30 g	Sok wielowarzywny 200 ml

SUMA		
2025-04-19 sobota	Plódka diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 099,5 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 101,6 Sól [g] 5,3
2025-04-20 niedziela	Plódka diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 349,7 Białko ogółem [g] 149,9 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 272,7 Błonnik pokarmowy [g] 61,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 5,2