

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-21 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 kiszzone 100 g Kasza kukury dziana na mleku 350 g (BIA) Humus 50 g Szynka staropolska 40 g (MIE) Salata 10 g	Kompot ow ocowy 300 ml Rosół z makaronem 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Buraczki 80 g (GLU) ciasto semik 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) Salatka warzywna z szynką 140 g (MIE, SEL)	Galaretka wiśniowa 200 g
2025-04-22 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 Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 40 g (MIE) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Salatka szwedzka 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 180 g Surówka z selera, marchwi i jabłka 120 g (SEL) Buraczki 80 g (GLU) Kasza jęczmienna gotowana 170 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 Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIE) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB)	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-04-23 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 Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIE) Surówka colesław 120 g (JAJ) Fasolka szparagowa 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka wiejska 40 g (MIE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)
2025-04-24 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 Zacierki na mleku 350 g (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Szynka w siatce 40 g (MIE) Pomidor 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIE) Bukiet warzyw 80 g Ziemniaki gotowane 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 (MIE) Pomidor 100 g Salata 10 g	Galaretka 200 g

SUMA		
2025-04-21 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,2 Białko ogółem [g] 133,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 301,2 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 75,7 Sól [g] 4,6
2025-04-22 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 926,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 283,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 64,5 Sól [g] 4,6
2025-04-23 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,3 Białko ogółem [g] 147,6 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Błonnik pokarmowy [g] 52,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 96,7 Sól [g] 6,7
2025-04-24 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,8 Białko ogółem [g] 174,9 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 310,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 93,1 Sól [g] 5,3

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-25 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 (MIE) 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 twarogiem, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Szynka włoska 40 g (MIE) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-04-26 sobota	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 Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) twaróg z rzodkiewką 90 g (BIA) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z pomidorami 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Udka kurczaka pieczone 150 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 żółty 50 g (BIA) kiełbasa krakowska 40 g (MIE) Pomidor 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)
2025-04-27 niedziela	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 Kakao na mleku 400 ml (BIA) Pasta z twarogu i szynki 90 g (BIA, MIE) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Ogórki kiszzone 100 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIE) Surówka z selera i jabłka 120 g (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 (MIE) Pomidor 100 g	Serek wiejski 150 g (BIA)
2025-04-28 poniedziałek	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 staropolska 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Gulasz drobiowy 180 g (MIE) Ryż gotowany 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 (MIE) Twaróg chudy 90 g (BIA) Papryka 100 g	Kefir 150 ml (BIA)

SUMA		
2025-04-25 piątek	Plodka diety 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
2025-04-26 sobota	Plodka diety 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
2025-04-27 niedziela	Plodka diety 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
2025-04-28 poniedziałek	Plodka diety 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

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-04-21 do dnia 2025-04-30 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-04-29 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 (MIE) Humus 90 g Ogórek świeży 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotow ane 100 g (MIE) 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 (MIE) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Ogórki kiszzone 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g
2025-04-30 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) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Sos jogurtowy 80 g (BIA) Jabłka prażone 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 Ser żółty 50 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)

SUMA		
2025-04-29 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
2025-04-30 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,4 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 265,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 69,2 Sól [g] 5