

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-01 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 owocowy 300 ml Zupa pejszanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIE) Kalańior 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)
2025-05-02 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 jarzynow a 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzy wa 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) Pasta warzywna 100 g Dżem 25 g	Galaretka wiśniowa 200 g
2025-05-03 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 (MIE) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkow a 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ryż gotow any 170 g Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE) 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 (MIE) Ogórek świeży 100 g	Banan 1 szt
2025-05-04 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 pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIE) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Dynia 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 Poledwica sopocka 40 g (MIE) Rzodkiewka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)

SUMA		
2025-05-01 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
2025-05-02 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,6 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 61,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 90,1 Sól [g] 7,7
2025-05-03 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 468,4 Białko ogółem [g] 140,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 126,7 Sól [g] 4,5
2025-05-04 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 985,8 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 58,2 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-05 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 (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE) Surówka wielowarzywna 120 g Marchewka gotowana z wody 80 g Sos pieczeniowy 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 (MIE) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Maślanka 100 ml
2025-05-06 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 (MIE) Filet kruchy 40 g (MIE) 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, MIE) 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 (MIE) Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Galaretkę z owocami 200 g
2025-05-07 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) twaróg z suszonymi pomidorami 90 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Cukinia gotowana 80 g Pieczeń rybska 100 g (MIE, 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 Twaróg 90 g (BIA) Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (BIA)
2025-05-08 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 (MIE) Szynka galicyjska 40 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) 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 (MIE) Pasta z zielonego groszku 90 g Pomidor 100 g	Serek naturalny 100 g (BIA)

SUMA		
2025-05-05 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,3 Białko ogółem [g] 167,5 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Błonnik pokarmowy [g] 48,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 79,6 Sól [g] 6,3
2025-05-06 wtorek	Płocka dieta podstawowa	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
2025-05-07 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 144,9 Białko ogółem [g] 127,9 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 269 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 61,8 Sól [g] 3,8
2025-05-08 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

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-05-01 do dnia 2025-05-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-09 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 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 twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)
2025-05-10 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 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 Pasta z marchewki 90 g szynka wiejska 40 g (MIE) Ogórki kiszone 100 g	Kefir 150 ml (BIA)

SUMA		
2025-05-09 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,2 Białko ogółem [g] 157,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Błonnik pokarmowy [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 5,3
2025-05-10 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 069 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 282,4 Błonnik pokarmowy [g] 49,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 96,6 Sól [g] 4,9