

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-01 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 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, SEL) Ryż gotowany 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Mizéria z jogurtem 120 g (BIA) 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) Szynka galicyjska 40 g (MIE) Ogórek świeży 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-06-02 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 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, GLU, 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	Galaretkę wiśniową 200 g
2025-06-03 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 Kasza manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka chłopska 40 g (MIE) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) sałatka z buraka i fety 100 g (BIA)	Kompot owocowy 300 ml Zupa krem z dyni 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Jabłka prażone 100 g Sos jogurtowy 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 Ogórki kiszzone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIE) twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA)	Banan 1 szt
2025-06-04 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 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 owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Schab pieczony 100 g (MIE) Mizéria z jogurtem 120 g (BIA) Buraczki 80 g (GLU) Sos jarzynowy 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka wiejska 40 g (MIE) Papryka 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)

SUMA		
2025-06-01 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,6 Białko ogółem [g] 134,9 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 276,4 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 57,8 Sól [g] 7,6
2025-06-02 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,6 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 275,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 62,3 Sól [g] 4,6
2025-06-03 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 458,2 Białko ogółem [g] 135,7 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 96,7 Sól [g] 5,6
2025-06-04 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581 Białko ogółem [g] 151,9 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 299,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 73,5 Sól [g] 5,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-05 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 (MIĘ) Pomidor 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 80 g Ryż gotowany 170 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ)	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	Galaretka 200 g
2025-06-06 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 manna na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) 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 wielowarzynna z ogórkiem i koperkiem 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) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-06-07 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, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) twarożek z rzodkiewką 90 g (BIA) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Sos jogurtowy 80 g (BIA) Knedle ze śliwkami 250 g (GLU, JAJ) Jabłko 1 szt	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 krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)
2025-06-08 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, MIĘ) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszane 100 g	Kompot owocowy 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Pieczeń rybska 100 g (MIĘ, GOR) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU) 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 Pasta z ciecierzycy 90 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Serek wiejski 150 g (BIA)

SUMA		
2025-06-05 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 659,2 Białko ogółem [g] 165,6 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 82,3 Sól [g] 5,2
2025-06-06 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 358,7 Białko ogółem [g] 149,3 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 82 Sól [g] 4,5
2025-06-07 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 082,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 260,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 97,1 Sól [g] 4,1
2025-06-08 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,6 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Błonnik pokarmowy [g] 60 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 65,6 Sól [g] 5,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-06-01 do dnia 2025-06-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-09 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 (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) 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 (MIĘ) Twaróg chudy 90 g (BIA) Papryka 100 g	Kefir 150 ml (BIA)
2025-06-10 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 (MIĘ) Humus 90 g Ogórek świeży 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) 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 (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Ogórki kiszone 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g

SUMA		
2025-06-09 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,6 Białko ogółem [g] 159,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 313,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 78,1 Sól [g] 7
2025-06-10 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,5 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 338,5 Błonnik pokarmowy [g] 50,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Sól [g] 6,9