

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-11 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 (MIĘ) 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 Surówka z selera i jabłka 120 g (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) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-05-12 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 (MIĘ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) 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 (MIĘ) Pomidor 100 g	Galaretkę wiśniową 200 g
2025-05-13 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 (MIĘ) 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 (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB)	Banan 1 szt
2025-05-14 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 (MIĘ) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Surówka wielowarzywna 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 PŁOCKA

SUMA		
2025-05-11 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,8 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 280,2 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 63,6 Sól [g] 7,7
2025-05-12 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
2025-05-13 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Błonnik pokarmowy [g] 30 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 95,1 Sól [g] 6,1
2025-05-14 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,9 Białko ogółem [g] 156,6 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Błonnik pokarmowy [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 105,4 Sól [g] 7,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-15 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) filet z kurczaka gotowany 100 g (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
2025-05-16 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 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) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-05-17 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 ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 170 g Potrawka warzywna z tofu 180 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) kielbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)
2025-05-18 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 kiszone 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		
2025-05-15 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,7 Białko ogółem [g] 172 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 308,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 80,5 Sól [g] 5
2025-05-16 piątek	Płocka dieta 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
2025-05-17 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 833,8 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 263,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 72,3 Sól [g] 4,3
2025-05-18 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 2. dekadę, tj. od dnia 2025-05-11 do dnia 2025-05-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-19 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) Gulasz drobiowy 180 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)
2025-05-20 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 Salatka 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 (MIĘ) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Ogórki kiszane 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g

SUMA		
2025-05-19 poniedziałek	Płocka dieta 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
2025-05-20 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,5 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 48,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 71,5 Sól [g] 6,8