

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-21 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) Pierogi z mięsem 300 g (GLU) Surówka z kapusty czerwonej 120 g Fasolka szparagowa 80 g Cebulka prażona 20 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 wiosenna z ryżem 100 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-05-22 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 ow ocowy 300 ml Zupa pejzanka z ziemniakami ,pomidorami i porem 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIE) Kalafior 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 Serek topiony 90 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIE) Pomidor 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)
2025-05-23 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, SOJ, GOR, ZIA) Sałatka z pomidora 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa jarzynow a 350 ml (SEL) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzy wa 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 tuńczyka, jajka i natki 90 g (JAJ, RYB) Twaróg chudy 90 g (BIA) Pasta warzywna 100 g Dżem 25 g	Serek homogenizow any naturalny 100 g (BIA)
2025-05-24 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 Papryka 100 g Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) Szynka chłopska 40 g (MIE) szynka wiejska 40 g (MIE) Sałata 10 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa ogórkow a 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ryż gotow any 170 g Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIE) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Marchewka gotow ana 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 Ser twarogowy z czubrycą 90 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g (MIE) Ogórek świeży 100 g	Banan 1 szt

SUMA		
2025-05-21 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,4 Białko ogółem [g] 132,3 Tłuszcz [g] 131,9 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 60,4 Sól [g] 7,6
2025-05-22 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 484,9 Białko ogółem [g] 151,2 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 277,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 65,4 Sól [g] 4,5
2025-05-23 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 345,2 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 335 Błonnik pokarmowy [g] 61,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 90 Sól [g] 7,7
2025-05-24 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,6 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 112 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-25 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) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) 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 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 (MIĘ) Rzodkiewka 100 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-05-26 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) Kasza gryczana gotowana 170 g pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) 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 (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Maślanka 100 ml
2025-05-27 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) Pyzy z mięsem gotowane 300 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) 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 Schab gotowany 40 g (MIĘ) Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Galaretki z owocami 200 g
2025-05-28 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 marchewki i jabłkiem 120 g Cukinia gotowana 80 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIĘ) 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 Twarożek 90 g (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Kefir 150 ml (BIA)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 PŁOCKA

SUMA		
2025-05-25 niedziela	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 062,6 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 292 Błonnik pokarmowy [g] 53 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 61,1 Sól [g] 4,7
2025-05-26 poniedziałek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,7 Białko ogółem [g] 167,5 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 305,6 Błonnik pokarmowy [g] 48 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 79,4 Sól [g] 6,3
2025-05-27 wtorek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,6 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 91,4 Sól [g] 5,5
2025-05-28 środa	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 229,7 Białko ogółem [g] 128,6 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 297,7 Błonnik pokarmowy [g] 39 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 73,7 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za okres od dnia 2025-05-21 do dnia 2025-05-31 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-05-29 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) 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 (MIĘ) Pasta z zielonego groszku 90 g Pomidor 100 g	Serek naturalny 100 g (BIA)
2025-05-30 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) Salatka 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 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) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Połędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)
2025-05-31 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 (MIĘ) Twaróg chudy 90 g (BIA) Dżem 25 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Makaron gotowany 170 g Sos boloński 180 g (GLU, MIĘ) 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 (MIĘ) Ogórki kiszone 100 g	Kefir 150 ml (BIA)

SUMA		
2025-05-29 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
2025-05-30 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764 Białko ogółem [g] 165,7 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Błonnik pokarmowy [g] 64,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 85 Sól [g] 6,9
2025-05-31 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 203 Białko ogółem [g] 143,2 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 318,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 95,7 Sól [g] 5,2