

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-21 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) Ziemniaki gotowane 170 g bitka z szynki w sosie własnym 180 g (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 fasoli 90 g kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Papryka 100 g	Kefir 150 ml (BIA)
2025-06-22 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 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 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 Ser żółty 50 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-06-23 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 Płatki kukurydżane na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 70 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z zieleciną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Łopátka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Surówka wielowarzywna 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 twarożek z natką pietruszki 90 g (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g
2025-06-24 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 (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 Rzodkiewka 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) wędłina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Banan 1 szt

SUMA		
2025-06-21 sobota	Plan diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 157,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 305,8 Błonnik pokarmowy [g] 55 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 96,4 Sól [g] 3,9
2025-06-22 niedziela	Plan diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 300,2 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 274,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 55,9 Sól [g] 7,5
2025-06-23 poniedziałek	Plan diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433,4 Białko ogółem [g] 160,8 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 295,6 Błonnik pokarmowy [g] 46,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 76,1 Sól [g] 5,4
2025-06-24 wtorek	Plan diety podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,1 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 94,7 Sól [g] 6,6

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-25 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 (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) 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) Papryka 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)
2025-06-26 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 cukiuniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 80 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Galaretka 200 g
2025-06-27 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 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 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 cukinii, sera i pomidorów 90 g (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-06-28 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) Pasta z zielonego groszku 90 g Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 170 g (GLU) Sos boloński 180 g (GLU, MIĘ) 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) kiełbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)

SUMA		
2025-06-25 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 243,7 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 269,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 62 Sól [g] 6,2
2025-06-26 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,1 Białko ogółem [g] 159,8 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 81,5 Sól [g] 5,2
2025-06-27 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,6 Białko ogółem [g] 137,2 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Błonnik pokarmowy [g] 42 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 83,7 Sól [g] 3,5
2025-06-28 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,7 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 291,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 74,8 Sól [g] 5,5

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2025-06-21 do dnia 2025-06-30 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-06-29 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 kiszzone 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) Marchewka gotowana 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)
2025-06-30 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 grochowa z ziemniakami 350 ml (SEL, ROŚ) Potrawka z kurczakiem 180 g (MIĘ, SEL) 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)

SUMA		
2025-06-29 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 184,9 Białko ogółem [g] 134 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 281,6 Błonnik pokarmowy [g] 53,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 5,5
2025-06-30 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,2 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Błonnik pokarmowy [g] 51,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 85,7 Sól [g] 5,9