

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-01 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 (MIE) Hummus z sezamem 90 g Papryka 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Nagetsy z piersi kurczaka 100 g (GLU, MIE) Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Bukiet warzyw 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 kielbasa szynkowa 40 g (MIE) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Ogórki kiszone 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)
2025-07-02 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 owocowy 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Makaron gotowany 170 g (GLU) Sos mięsny 180 g (MIE) Surówka z pora 120 g Marchewka gotowana 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 żółty 50 g (BIA) Piersz wędzona z indyka 40 g sałatka z buraka i fety 100 g (BIA)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-07-03 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 pejsanka z ziemniakami, pomidorami i porą 350 ml (SEL) Schab pieczony 100 g (MIE) Cukinia gotowana 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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)
2025-07-04 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 jarzynowa 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 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 ciecierzycy 90 g Szynka włoska 40 g (MIE) Pomidor 100 g	Galaretkę wiśniową 200 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 PŁOCKA

SUMA		
2025-07-01 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,7 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 60,6 Sól [g] 6,8
2025-07-02 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 534,9 Białko ogółem [g] 166,3 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 288 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 51,5 Sól [g] 4,8
2025-07-03 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,2 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 270,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 60 Sól [g] 4,3
2025-07-04 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,4 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 86,5 Sól [g] 5,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-05 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 (MIĘ) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ryż gotowany 170 g Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Mizéria z jogurtem 120 g (BIA) Marchewka gotowana 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 Szynka rzeź 40 g (MIĘ) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Sałatka z zielonej fasolki, sezamem i oliwą 100 g	Serek wiejski 150 g (BIA)
2025-07-06 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) Sałata z jogurtem 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 Ser żółty 50 g (BIA) Poledwica sopocka 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-07-07 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 wójta 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 Pulpety drobiowe gotowane 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 domowy 120 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Maślanka 100 ml
2025-07-08 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 Papryka 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Filet kruchy 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa z fasolki szparagowej 350 ml (BIA, SEL) Potrawka warzywna z tofu 180 g sałata z rzodkiewką i szczy piorkiem z olejem 120 g Buraczki 80 g (GLU) Ryż gotowany 170 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 Schab gotowany 40 g (MIĘ) Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałatka warzywna z pomidorem i słonecznikiem 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g

SUMA		
2025-07-05 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,9 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 284,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 84,5 Sól [g] 7,6
2025-07-06 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,4 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 254,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 52,3 Sól [g] 4,6
2025-07-07 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 466,7 Białko ogółem [g] 145,1 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Błonnik pokarmowy [g] 53,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 86,9 Sól [g] 4,5
2025-07-08 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,8 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 291 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 4,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-07-01 do dnia 2025-07-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-09 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) kielbasa krakowska 40 g (MIĘ) Szynka staropolska 40 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki z 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)
2025-07-10 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) Dynia 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)

SUMA		
2025-07-09 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,2 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 293,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 71,7 Sól [g] 3,1
2025-07-10 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