

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-11 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) Humus 90 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Sałatka z pomidora z koperkiem 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Sałatka z ogórka 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) sałatka z cukinii pieczonej i pomidorów z olejem 100 g Poledwica sopocka 40 g (MIĘ)	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-07-12 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 kielbasa krakowska 40 g (MIĘ) Papryka 100 g	Kefir 150 ml (BIA)
2025-07-13 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 z abielany 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Pieczeń rzymska 100 g (MIĘ, GOR) Mizeria 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
2025-07-14 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 Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleniną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g filet z kurczaka gotowany 100 g (MIĘ) Surówka z pora 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	Galaretkę wiśniową 200 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 PŁOCKA

SUMA		
2025-07-11 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,8 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 283,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 suma cukrów prostych [g] 55 Sól [g] 5
2025-07-12 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 132,9 Białko ogółem [g] 141,3 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 74,6 Sól [g] 3,3
2025-07-13 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 232,5 Białko ogółem [g] 136,7 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 58,8 Sól [g] 7,5
2025-07-14 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 022,1 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 239 Błonnik pokarmowy [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 46,3 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-15 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 z zielonego groszku 350 g (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) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA)	Banan 1 szt
2025-07-16 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) Ryż gotowany 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g 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)
2025-07-17 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 cukierniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU, MIĘ) Bukiet warzyw 80 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka colesław 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	Galaretką 200 g
2025-07-18 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 warzywna z serem białym i pomidorami 90 g (BIA) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)

SUMA		
2025-07-15 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 309,3 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 267,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 87,2 Sól [g] 6,4
2025-07-16 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,6 Białko ogółem [g] 138,3 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 288,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 6,5
2025-07-17 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 342,2 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 65,9 Sól [g] 4,8
2025-07-18 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 994,1 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-19 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 ow ocowy 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Makaron gotowany 170 g (GLU) Sos boloński 180 g (GLU, MIĘ) Surówka z marchewki 120 g 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) kielbasa krakow ska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Serek homogenizow any naturalny 100 g (BIA)
2025-07-20 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) Ogorki kiszane 100 g	Kompot ow ocowy 300 ml Zupa pomidorow a z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Surówka z seler a 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 drobiow a 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Serek wiejski 150 g (BIA)

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-07-11 do dnia 2025-07-20 PŁOCKA

SUMA		
2025-07-19 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,1 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 278,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 67,7 Sól [g] 5,2
2025-07-20 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 092 Białko ogółem [g] 129,1 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 264 Błonnik pokarmowy [g] 45,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 55,2 Sól [g] 5,3