

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-21 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 (MIE) 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 (MIE, 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 (MIE) Twaróg chudy 90 g (BIA) Papryka 100 g	Jabłko 1 szt
2025-07-22 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) Humus z sezamem 90 g Papryka 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa krupnik z kaszą 350 ml (SEL) Szynka duszona 100 g (MIE) Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria z jogurtem 120 g (BIA) Bukiet warzyw 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 kielbasa szynkowa 40 g (MIE) Pasta rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) Ogórek świeży 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g
2025-07-23 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) Pierogi z serem 300 g (BIA, GLU) Jabłko 1 szt Sos jogurtowo-truskawkowy 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) Pierś wędzona z indyka 40 g Sałatka z buraków z oliwą 100 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-07-24 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 koperkowa z zielonym ogórkiem i ziemniakami 350 g (SEL) Schab pieczony 100 g (MIE) Buraczki 80 g (GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka coleslaw 120 g (JAJ) 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 zielonego groszku 90 g Szynka galicyjska 40 g (MIE) Pomidor 100 g	Kefir 150 ml (BIA)

		SUMA
2025-07-21 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 442,2 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 324 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 suma cukrów prostych [g] 90,6 Sól [g] 5,5
2025-07-22 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,3 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Błonnik pokarmowy [g] 38 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 60,3 Sól [g] 6,7
2025-07-23 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,3 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 318,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 72,5 Sól [g] 3,3
2025-07-24 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 026,9 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 268,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 58,5 Sól [g] 4,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-25 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, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SÓJ, GOR, ZIA) Sałatka z pomidora z koperkiem 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 młodej kapusty z koprem 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 rybna z jajkiem, serem i natką pietruszki 90 g (BIA, JAJ, RYB) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Serek homogenizowany naturalny 200 g (BIA)
2025-07-26 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) Pieczeń z soczewicy i cukinii 90 g (SEL) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Gulasz wieprzowy z warzywami 180 g (GLU, MIĘ) Mizeria 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	Galaretką z owocami 200 g
2025-07-27 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 wieprzowa duszona 100 g (GLU, MIĘ) Sałata z jogurtem 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 Ser żółty 50 g (BIA) Poledwica sopocka 40 g (MIĘ) Ogórek świeży 100 g	Serek wiejski 200 g (BIA)
2025-07-28 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 wójtka 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 90 g (RYB) Ser biały 90 g (BIA) Pomidor 100 g Sałata 10 g	Sok pomidorowy 200 ml

		SUMA
2025-07-25 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 215,7 Białko ogółem [g] 139,6 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 237,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 51,4 Sól [g] 5,9
2025-07-26 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 1 986,2 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 258,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 69,1 Sól [g] 6,8
2025-07-27 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 093,5 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 237,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 45,3 Sól [g] 5,7
2025-07-28 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 201,6 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 267,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 63 Sól [g] 4,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-21 do dnia 2025-07-31 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-07-29 wtorek	Plocka 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 kiszone 100 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Filet kruchy 40 g (MIE) 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Twaróg chudy 90 g (BIA) Sałatka warzywna z pomidorem i sonecznikiem 100 g	Galaretka wiśniowa 200 g
2025-07-30 środa	Plocka 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 (MIE) Szynka staropolska 40 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Cukinia duszona 80 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (GLU, MIE) 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 (MIE) sałatka wiosenna z koperkiem 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-07-31 czwartek	Plocka 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 (MIE) Szynka galicyjska 40 g (MIE)	Kompot owocowy 300 ml Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Roladka schabowa ze szpinakiem 100 g (MIE) Surówka wielowarzywna 120 g Bukiet warzyw 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 (MIE) Pasta z zielonego groszku 90 g Pomidor 100 g	Serek naturalny 100 g (BIA)

		SUMA
2025-07-29 wtorek	Plocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 305,7 Białko ogółem [g] 139,4 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 59,4 Sól [g] 5,3</p>
2025-07-30 środa	Plocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,7 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 90,7 Węglowodany ogółem [g] 252,7 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 46,9 Sól [g] 2,8</p>
2025-07-31 czwartek	Plocka dieta podstawowa	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,1 Białko ogółem [g] 139,5 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 67,9 Sól [g] 4,7</p>