

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-01 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) Ogórek świeży 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 pomidora z koperkiem 100 g Poledwica sopocka 40 g (MIĘ)	Sałatka z kuskusem i pomidorami 100 g (GLU)
2025-08-02 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) Młoda kapusta gotowana z koperkiem 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 Smalec z fasoli 90 g kielbasa krakowska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszone 100 g	Kefir 150 ml (BIA)
2025-08-03 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 zabiłany 350 ml (BIA, SEL) Ryż gotowany 170 g Udko kurczaka pieczone 150 g Surówka z selera i jabłka 120 g (SEL) 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) Papryka 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml
2025-08-04 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 kiszone 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 Łopatka duszona w warzywach 100 g (MIĘ) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g Fasolka szparagowa 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 rybna z twarogiem i koperkiem 90 g (BIA, RYB) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Mus owocowy 150 g

SUMA		
2025-08-01 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 260,5 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 294,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 49,7 Sól [g] 5
2025-08-02 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 112,1 Białko ogółem [g] 144,1 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 264,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 74 Sól [g] 3,3
2025-08-03 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,7 Białko ogółem [g] 126,2 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 276,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 Sól [g] 7,5
2025-08-04 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,1 Białko ogółem [g] 144,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 252,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 57,3 Sól [g] 4,7

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-05 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 buraków z oliwą 100 g	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 Ogórek małosolny 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-08-06 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 Papryka 100 g Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Filet kruchy 40 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU, SEL) 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 Poledwica sopocka 40 g (MIĘ) szynka wiejska 40 g (MIĘ) sałatka warzywna z sosem koperkowym 100 g	Koktajl mleczno owocowy 200 ml (BIA)
2025-08-07 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) Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) Potrawka z kurczakiem 180 g (MIĘ, SEL) Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU) Ryż gotowany 170 g 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 Dżem 25 g	Galaretką 200 g
2025-08-08 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) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 100 g Dżem 25 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Warzywa po grecku 80 g Ziemniaki gotowane 170 g Mizeria z jogurtem 120 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 Paprykarz domowy 90 g (RYB) Szynka włoska 40 g (MIĘ) Ogórek małosolny 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)

SUMA		
2025-08-05 wtorek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,4 Białko ogółem [g] 144,5 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 249,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 67 Sól [g] 5,1
2025-08-06 środa	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 180,7 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 267,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 64,9 Sól [g] 7,1
2025-08-07 czwartek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 168,3 Białko ogółem [g] 132,2 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 273,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 66,1 Sól [g] 5,4
2025-08-08 piątek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,9 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 61,7 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-08-01 do dnia 2025-08-10 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-09 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 Jajko gotowane 2 szt (JAJ) kielbasa krakowska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)
2025-08-10 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 kiszane 100 g	Kompot ow ocowy 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 soczewicy 90 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Serek wiejski 150 g (BIA)

SUMA		
2025-08-09 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,8 Białko ogółem [g] 142,6 Tłuszcz [g] 99,6 Węglowodany ogółem [g] 266,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 60,2 Sól [g] 5,6
2025-08-10 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 079,6 Białko ogółem [g] 132,1 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 259,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 52 Sól [g] 5,2