

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-21 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) Buraczki 80 g (GLU) 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)
2025-08-22 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) Hummus 50 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 z oliwą 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 Połędwica sopocka 40 g (MIĘ)	Salatka z kuskusem i pomidorami 100 g (GLU)
2025-08-23 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)
2025-08-24 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) Papryka 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 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) Ogórek świeży 100 g	Sok wielowarzywny 200 ml

SUMA		
2025-08-21 czwartek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 261,8 Białko ogółem [g] 136,6 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 311 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 63,5 Sól [g] 4,4
2025-08-22 piątek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 278,3 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 285,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 48,2 Sól [g] 4,8
2025-08-23 sobota	Plodka 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
2025-08-24 niedziela	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 234,7 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 86,9 Węglowodany ogółem [g] 269,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 56,5 Sól [g] 7,5

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 PŁOCKA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-25 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 kukurydżiana na mleku 350 g (BIA) Paszтет drobiowy 80 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Salata 10 g	Kompot owocowy 300 ml Ryżanka z ziemniakami i zieleciną 350 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Łopatka duszona w warzywach 180 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	Galaretka cytrynowa 200 g
2025-08-26 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) Salatka z buraków z oliwą 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa z zielonego groszku 350 g (BIA, SEL) Naleśniki z serem (2 szt) 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 kiszone 100 g Szynka drobiowa 40 g (MIĘ) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIĘ, ORZ, SEL, DWU, SOJ, GOR, ZIA)	Banan 1 szt
2025-08-27 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) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Filet kruchy 40 g (MIĘ)	Kompot owocowy 300 ml Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (BIA, GLU, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, MIĘ) Mizéria 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) salatka warzywna z sosem koperkowym 100 g	Jogurt naturalny 200 g (BIA)
2025-08-28 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 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 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 Salata 10 g	Galaretka 200 g

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 PŁOCKA

SUMA		
2025-08-25 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,6 Białko ogółem [g] 190,3 Tłuszcz [g] 92 Węglowodany ogółem [g] 247,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 52,2 Sól [g] 5,2
2025-08-26 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 170,7 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 273,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 89,3 Sól [g] 5,3
2025-08-27 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,1 Białko ogółem [g] 140,1 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 257,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 57,7 Sól [g] 6,2
2025-08-28 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,4 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 255,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Sól [g] 4,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 PŁOCKA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-08-29 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 (MIE) Twaróg chudy 90 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 z oliwą 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 (MIE) Ogórek małosolny 100 g Sałata 10 g	Jogurt naturalny 100 g (BIA)
2025-08-30 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) wędlina kaliska 40 g (BIA, GLU, JAJ, MIE, 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, MIE) 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 krakowska 40 g (MIE) Pomidor 100 g	Serek homogenizowany naturalny 100 g (BIA)
2025-08-31 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, MIE) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Ogórki kiszane 100 g	Kompot owocowy 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) 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 (MIE) Pomidor 100 g	Serek wiejski 150 g (BIA)

Jadłospisy za okres od dnia 2025-08-21 do dnia 2025-08-31 PŁOCKA

SUMA		
2025-08-29 piątek	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 335,2 Białko ogółem [g] 135,4 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 64,2 Sól [g] 3,6
2025-08-30 sobota	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 182,6 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 269,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Sól [g] 4,9
2025-08-31 niedziela	Plodka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 087,6 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 262,8 Błonnik pokarmowy [g] 45,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 54,5 Sól [g] 5,3