

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-21 sobota	Płocka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) cukier 15 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka wójtka 40 g (MIĘ) Dżem 25 g pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Kompot 300 ml zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (GLU, MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z białej kapusty 120 g	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) Serek topiony 20 g (BIA) Ogórek 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,3 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 402,3 Błonnik pokarmowy [g] 56,7 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 73,4
2023-10-22 niedziela	Płocka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kakao na mleku 400 ml (BIA) humus 90 g szynka wiejska 20 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleciną 400 ml (SEL) kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	twaróg 90 g (BIA) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) pomidor 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398,2 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 388,7 Błonnik pokarmowy [g] 71,3 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42
2023-10-23 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Ogórek 40 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) pasta warzywna 30 g szynka firmowa 40 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ryż gotowany 170 g mizeria z jogurtem 120 g (BIA)	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g jajko gotowane 2 szt (JAJ) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,5 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2
2023-10-24 wtorek	Płocka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) twaróg (ser biały) 50 g (BIA) Ogórek 40 g *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) miód naturalny 25 g	Kompot 300 ml zupa kapuśniak 400 ml (SEL) schab pieczony 40 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 g	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka włoska 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 318,5 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 350 Błonnik pokarmowy [g] 48,9 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-25 środa	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) makaron na mleku 400 ml (BIA) ser żółty 60 g (BIA) szynka wójta 20 g (MIĘ) ogórki kiszone 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) Buraczki gotowane 120 g (GLU) gołąbek francuski gotowany 120 g (MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) schab słowiański 40 g Dżem 25 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,6 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Błonnik pokarmowy [g] 51,7 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,7
2023-10-26 czwartek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kasza kukurydziana na mleku 400 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g miód naturalny 25 g ser biały 90 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka colesław 120 g (JAJ)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Polędwica sopocka 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) papryka 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,4 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 396,8 Błonnik pokarmowy [g] 40 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1
2023-10-27 piątek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka firmowa 20 g (MIĘ) *dodatek warzywny 1 g humus z pestkami słonecznika 90 g jabłka prażone 40 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kisz 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g pierś wędzona z indyka 40 g papryka 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) twarożek 40 g (BIA) papryka 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 308,9 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Błonnik pokarmowy [g] 55 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,4
2023-10-28 sobota	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 30 g *dodatek warzywny 1 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) szuka mięsa duszona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza gryczana gotowana 170 g sałata z jogurtem 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 100 g (GLU) bułka wrodawska 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g schab słowiański 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA) papryka 40 g *dodatek warzywny 1 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239,5 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 69,1

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-10-21 do dnia 2023-10-31 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-29 niedziela	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g kakao na mleku 400 ml (BIA) Połudwica sopocka 40 g miód naturalny 25 g pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT)	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (BIA, SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki gotowane 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) Pieczywo razowe 100 g (ŻYT) Herbata 400 ml cukier 15 g szynka galicyjska 40 g (MIE) Serek topiony 20 g (BIA) rzodkiewka 30 g Sałata 10 g *dodatek warzywny 1 g masło śmietankowe 15 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Błonnik pokarmowy [g] 71,3 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1
2023-10-30 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) jajko gotowane 2 szt (JAJ) ogórek świeży 30 g Sałata 10 g szynka wiejska 20 g *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU)	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) sos boloński gotowany 150 g (GLU, MIE) makaron gotowany 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) humus ze szpinakiem 30 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,6 Białko ogółem [g] 132,9 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 396,7 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8
2023-10-31 wtorek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g zacierki na mleku 400 g (BIA) Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) szynka gotowana 40 g (MIE) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 40 g *dodatek warzywny 1 g	Kompot 300 ml zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) pyzy z mięsem gotowane 250 g surówka colesław 120 g (JAJ) sos pieczeniowy 50 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g pierś wędzona z indyka 40 g Dżem 25 g ogórki kiszone 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 399,1 Błonnik pokarmowy [g] 48,5 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2

P.P.H."KUDASZEWICZ"

Sulbiny, ul. Wspólna 71, 08-400, Garwolin

Oznaczenia alergenów:

BIA	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
MIE	- Mięso wołowe,
MIE	- Mięso wieprzowe,
ORZ	- Orzechy ziemne,
ORZ	- Orzechy archaidowe,
ORZ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
DWU	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
ROŚ	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,