

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-11 sobota	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 30 g mixsałat 10 g	Kompot 300 ml zupa szpinakowa 400 ml (BIA, SEL) szynka wiep. duszona 100 g (GLU, MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g sałatka szwedzka 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g schab w ziołach 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 102,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 52,9 Węglowodany ogółem [g] 325,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9
2023-11-12 niedziela	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g Ogórek 40 g pasta warzywna 30 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g pierś wędzona z indyka 40 g pomidor 40 g miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 114,4 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Błonnik pokarmowy [g] 65,1 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7
2023-11-13 poniedziałek	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) humus 30 g Ogórek 30 g Sałata 10 g szynka włoska 40 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka wielowarzywna 120 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g ser żółty 50 g (BIA) pomidor 40 g szynka wiejska 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 396,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,2 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8
2023-11-14 wtorek	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g makaron na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) pasta warzywna 40 g Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa szczawiowa z jajkiem 400 ml (JAJ, SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g schab słowiański 40 g Ogórek 40 g pierś wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-15 środa	Płocka	dieta podstawowa	Pieczyno pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Dżem 25 g ogórki kiszane 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (BIA, SEL) szluka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z kapusty kiszanej 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 szynka wójta 40 g (MIĘ) pomidor 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 408,5 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 401,1 Błonnik pokarmowy [g] 52,1 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4
2023-11-16 czwartek	Płocka	dieta podstawowa	Pieczyno pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka włoska 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) humus 30 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,2 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 56,3 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
2023-11-17 piątek	Płocka	dieta podstawowa	Pieczyno pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 40 g schab słowiański 20 g płat.jaglana na mleku 400 ml (BIA)	Kompot 300 ml zupa kartoflanka z zieleńią 400 ml (GLU, SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) surówka z marchewki z jabłkiem 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 jajko gotowane 2 szt (JAJ) pierś wędzona z indyka 20 g papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
2023-11-18 sobota	Płocka	dieta podstawowa	Pieczyno pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) schab w ziołach 20 g Dżem 25 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż gotowany 170 g fasolka szparagowa 120 g (GLU)	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 Polędwica sopocka 40 g pasta warzywna 50 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233,3 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 320 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-11-11 do dnia 2023-11-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-19 niedziela	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) twaróg (ser biały) 50 g (BIA) pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 400 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)	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 szynka galicyjska 40 g (MIĘ) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Sałata 10 g rzodkiewka 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317,2 Białko ogółem [g] 147 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Błonnik pokarmowy [g] 68,6 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5
2023-11-20 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) *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 30 g Sałata 10 g Połudwica sopocka 40 g	Kompot 300 ml pierś z kurczaka ze szpinakiem 100 g makaron gotowany 170 g surówka z białej kapusty 120 g zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL)	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 ser biały 90 g (BIA) szynka wiejska 30 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3

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,