

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-01 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) *dodatek warzywny 1 g szynka wójtka 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g ryż gotowany na mleku 400 ml (BIA) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Kompot 300 ml zupa z zielonego groszku z makaronem 400 g (BIA, SEL) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) sos jarzynowy 50 g (SEL) udko gotowane 150 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 Ogórek 40 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 362,2 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 310 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9
2023-11-02 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) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) humus zprażonym słonecznikiem 30 g pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa kartoflanka 400 ml (GLU, SEL) gulasz mięsem wieprzowym duszonym 150 g (GLU, MIĘ) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z ogórkiem kiszonym 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) miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,8 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 456,6 Błonnik pokarmowy [g] 62 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
2023-11-03 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) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) pierś wędzona z indyka 20 g Ogórek 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 120 g	Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g *dodatek warzywny 1 g jajko gotowane 2 szt (JAJ) Polędwica sopocka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,3 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37
2023-11-04 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) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) miód naturalny 25 g Ogórek 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem 400 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 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 szynka włoska 30 g (MIĘ) pomidor 30 g twaróg (ser biały) 50 g (BIA) Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,1 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-05 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) hummus z suszonymi pomidorami 50 g szynka wójta 30 g (MIĘ) ogórki kiszane 40 g	Kompot 300 ml rosół z makaronem 400 ml (SEL) pulpetywieprzowe gotowane 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza gryczana gotowana 170 g surówka zmodrej kapusty 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 schab słowiański 40 g Dżem 25 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,5 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 73,9 Węglowodany ogółem [g] 441,4 Błonnik pokarmowy [g] 92,8 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4
2023-11-06 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 70 g (GLU) bułka wrodawska 40 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) ser biały 90 g (BIA) miód naturalny 25 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g fasolka szparagowa gotowana 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 Polędwica sopocka 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,9 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 387,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2
2023-11-07 wtorek	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 pl. jaglane na mleku 400 ml (BIA) hummus z pestkami słonecznika 50 g szynka firmowa 30 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml żurek z ziemniakami 400 ml (BIA) naleśniki zserem 250 g (BIA, GLU, JAJ) mus owocowy 120 g jabłka prażone 100 g	Pieczywo pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ŻYT) *dodatek warzywny 1 g pierś wędzona z indyka 30 g szynka galicyjska 30 g (MIĘ) papryka 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,3 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 393,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5
2023-11-08 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) *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) pomidor 40 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński z białą fasolą 400 ml (BIA, SEL) gotówek francuski gotowany 100 g (MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka coleslaw 120 g (JAJ)	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 schab słowiański 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA) papryka 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,3 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 388,8 Błonnik pokarmowy [g] 64,5 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-11-01 do dnia 2023-11-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-09 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) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 400 ml (BIA) Polędwica sopocka 40 g miód naturalny 25 g pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (BIA, SEL) sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) 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 szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 389,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 387,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
2023-11-10 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) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 30 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) Ogórek 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 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] 2 156,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2

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,