

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	Płocka dieta podstawowa	Pieczyno pszenne 70 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 30 g mix sałat 10 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kiszzonej 120 g	Pieczyno 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) humus z sezamem 30 g miód naturalny 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,6 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 327,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6
2023-12-02 sobota	Płocka dieta podstawowa	Pieczyno 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 firmowa 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) Ogórek 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) surówka coleslaw 120 g (JAJ) udko pieczone 150 g ryż gotowany 170 g	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Polędwica sopocka 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,4 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 283,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2
2023-12-03 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczyno 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 hummus z suszonymi pomidorami 30 g Sałata 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml zupa solferino 400 g kotlet schabowy 100 g (GLU, JAJ, MIĘ) Buraczki 120 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 g	Pieczyno pszenne 120 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) papryka 40 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 319 Błonnik pokarmowy [g] 64,1 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8
2023-12-04 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczyno 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) szynka włoska 40 g (MIĘ) Dżem 25 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml pieczeń rzymska 100 g (JAJ, MIĘ, GOR) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) surówka z kapusty pekińskiej zolejem 120 g (GLU) zupa fasolowa 400 g (SEL)	Pieczyno 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) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) Ogórek 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 908,4 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 464,3 Błonnik pokarmowy [g] 66,3 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-05 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 kasza manna na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml pierogi z mięsem i soczewicą 250 g (GLU) surówka francuska 120 g (JAJ) sos pieczeniowy 50 g zupa jarzynowa 400 ml (BIA, 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 szynka wójta 40 g (MIE) pasta warzywna 40 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 127,4 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 104,5 Węglowodany ogółem [g] 346 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5
2023-12-06 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) schab słowiański 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) bitka wieprzowa 100 g (MIE) ziemniaki gotowane 170 g sos pietruszkowy 50 g (BIA) fasolka szparagowa 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 196,3 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 301,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3
2023-12-07 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 pł. jaglane na mleku 400 ml (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIE) twarożek z natką pietruszki 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml zupa z zielonych warzyw 400 ml (SEL) potrawka z kurczakiem 150 g (SEL) ryż gotowany 170 g surówka z białej 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 pierś wędzona z indyka 40 g ser żółty 30 g (BIA) ogórki kiszzone 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 360,2 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 342,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7
2023-12-08 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 twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g Dżem 25 g Sałata 10 g płatki kukurydziane na mleku 400 ml (BIA)	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 czerwonej 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 jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIE) cykorcia 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,3 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Błonnik pokarmowy [g] 38 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2023-12-01 do dnia 2023-12-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-09 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 wójta 40 g (MIE) humus ze szpinakiem 30 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (SEL) Gulasz mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) kasza gryczana gotowana 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 (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Polędwica sopocka 40 g ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g sałatka warzywna 60 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,1 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 392,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,7 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4
2023-12-10 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) pierś wędzona z indyka 40 g Ogórek 30 g Sałata 10 g ser żółty 30 g (BIA)	Kompot 300 ml zupa krupnik 400 ml (SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)	ser biały 90 g (BIA) 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 20 g Dżem 25 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 353,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 359 Błonnik pokarmowy [g] 60,4 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9

P.P.H."KUDASZEWICZ"

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

Oznaczenia alergenów:

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