

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-11 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 płatki jaglane na mleku 400 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) humus z fasoli 30 g ogórki kiszane 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa warzywna 400 ml (BIA, SEL) schab duszony 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g pomidor 40 g Dżem 25 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) schab w ziołach 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 129,1 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 355 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2
2023-12-12 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 płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) pieczeń z pietruszką 100 g (JAJ, MIĘ, GOR) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka coleslaw 120 g (JAJ) sos jasny 50 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g pieś wędzona z indyka 40 g twarożek ziołowy 30 g (BIA) Ogórek 40 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,2 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8
2023-12-13 środa	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 zacierki na mleku 400 g (BIA) ser biały 90 g (BIA) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) miód naturalny 25 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa grochowa na wędzonce 400 ml (SEL, ROŚ) udko gotowane 150 g sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g fasolka szparagowa z bułeczką 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g szynka wiejska 40 g pasta warzywna 40 g pomidor 40 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,1 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 408,3 Błonnik pokarmowy [g] 61,5 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6
2023-12-14 czwartek	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 płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) pieś wędzona z indyka 40 g humus 30 g ogórki kiszane 40 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) makaron gotowany 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g twarożek ziołowy 90 g (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 40 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 139,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-15 piątek	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) ser żółty 50 g (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) ogórki kiszane 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa z groszkiem cukrowym i makaronem 400 g (BIA, SEL) filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kiszanej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g schab słowiański 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 216,6 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 281,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9
2023-12-16 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) pierś wędzona z indyka 40 g Serek topiony 30 g (BIA) pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa solferino 400 g potrawka z kurczakiem i marchewką 150 g (SEL) ryż gotowany 170 g surówka coleslaw 120 g (JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Południca sopočka 40 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL) Ogórek 40 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 163 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Błonnik pokarmowy [g] 47,2 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9
2023-12-17 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) ser biały 90 g (BIA) Południca sopočka 20 g Dżem 25 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g fasolka szparagowa z bułeczką 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 humus z prażonymi pestkami słonecznika 30 g ogórki kiszane 40 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,2 Białko ogółem [g] 146,2 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 328,1 Błonnik pokarmowy [g] 62,1 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8
2023-12-18 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 kukurydziana na mleku 400 g (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) pomidor 40 g	Kompot 300 ml barszcz biały z ziemniakami 400 g (BIA) bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza gryczana gotowana 170 g surówka z kapusty kiszanej 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g schab słowiański 40 g ser żółty 30 g (BIA) Ogórek 40 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 768 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 415,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2023-12-11 do dnia 2023-12-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-19 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 płatki jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) Polędwica sopocka 40 g humus z fasoli 30 g pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa kapuśniak 400 ml (SEL) makaron gotowany 170 g ser biały z prażonym jabłkiem 150 g (BIA)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g szynka galicyjska 40 g (MIĘ) sałatka z ryżem, szynką i warzywami 80 g Sałata 10 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 073,7 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 361 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
2023-12-20 środa	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 płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA) pomidor 40 g jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka wiejska 20 g Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (BIA, SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 30 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 120 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka włoska 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6

P.P.H."KUDASZEWICZ"

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

Oznaczenia alergenów:

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