

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-12-21 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 kasza manna na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIE) Dżem 25 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) gulasz drobiowy 150 g ryż gotowany 170 g surówka z kapusty kiszzonej 120 g	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) schab pieczony w ziołach 40 g (MIE) Serek topiony 30 g (BIA) Ogórek 40 g
2023-12-22 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 pomidor 30 g płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) Sałata 10 g pasta jajeczna ze szczypiorkiem 30 g (JAJ) szynka włoska 40 g (MIE)	Kompot 300 ml zupa selerowa 400 ml (SEL) Marchewka gotowana 120 g (BIA, GLU) kotlet ziemniaczany 100 g (GLU) sos pieczarkowy 150 g	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) miód naturalny 25 g
2023-12-23 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 firmowa 40 g (MIE) pasta warzywna 40 g ogórki kiszzone 40 g	Kompot 300 ml kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) sos pomidorowy 50 g (SEL) surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIE)	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) jajko gotowane 2 szt (JAJ) Połędwica sopocka 20 g pomidor 30 g Sałata 10 g
2023-12-24 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 żółty 50 g (BIA) miód naturalny 25 g pomidor 40 g	Kompot 300 ml filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g barszcz czerwony z łazankami 400 ml (SEL) surówka z kapusty włoskiej 120 g	Sałatka jarzynowa 70 g (JAJ, SEL) 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) ryba po grecku 50 g (SEL, RYB) śledź w oleju 50 g kapusta wigilijna 50 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-12-25 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 kakao na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 20 g (MIĘ) ogórki kiszane 30 g schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) ciasto domowe 50 g (GLU) Sałata 10 g	Kompot 300 ml rosół z makaronem 400 ml (SEL) szynka pieczona 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) 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) schab słowiański 40 g Dżem 25 g pomidor 40 g ciasto domowe 50 g (GLU)
2023-12-26 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 ser biały 90 g (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g płatki kukurydziane na mleku 400 ml (BIA) ciasto domowe 50 g (GLU)	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) roladka schabowa 100 g (MIĘ) sos brokułowy 50 g (BIA) surówka francuska 120 g (JAJ)	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) Połudwica sopocka 40 g Ogórek 40 g szynka wiejska 20 g ciasto domowe 50 g (GLU)
2023-12-27 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 jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) humus z pestkami słonecznika 60 g szynka firmowa 40 g (MIĘ) Ogórek 40 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zielenią 400 ml (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) 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 Pieczywo pszenne 120 g (GLU) pierś wędzona z indyka 40 g twarożek 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g
2023-12-28 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 ryżowe na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) ser żółty 50 g (BIA) pomidor 40 g	Kompot 300 ml zupa fasolowa z ziemniakami 400 g (SEL) klopsik wieprzowy gotowany 100 g (MIĘ) sos koperkowy 50 g (BIA, GLU, SEL) ziemniaki gotowane 170 g kapusta pekińska z jogurtem 120 g (BIA)	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) schab słowiański 40 g twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA) ogórki kiszane 40 g

Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2023-12-21 do dnia 2023-12-31 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja
2023-12-29 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 makaron na mleku 400 ml (BIA) szynka włoska 20 g (MIĘ) papryka 40 g pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) sos jarzynowy 50 g (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kiszzonej 120 g filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB)	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) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g
2023-12-30 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) jajko gotowane 2 szt (JAJ) szynka wiejska 20 g Ogórek 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (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) humus ze szpinakiem 30 g Dżem 25 g
2023-12-31 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 żółty 30 g (BIA) Połudwica sopocka 40 g	Kompot 300 ml zupa ziemniaczana z zieleciną 400 g (SEL) szuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) sos pieczeniowy 50 g kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka colesław 120 g (JAJ)	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) pierś wędzona z indyka 40 g Dżem 25 g ogórki kiszzone 40 g

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 - Gorczyca i produkty pochodne,
- ZIA - Ziarno sezamu,
- ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
- ŻYT - Żyto,
- KAM - Kamut,