

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-01 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 kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) ser żółty 30 g (BIA) ogórki kiszane 30 g mixsałat 10 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g kapusta zasmażana 120 g (BIA, 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 pomidor 40 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 119,1 Białko ogółem [g] 126,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 267,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8
2024-01-02 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 szynka galicyjska 40 g (MIĘ) ser biały 30 g (BIA) pomidor 40 g zacierki na mleku 400 g (BIA)	Kompot 300 ml żurek z ziemniakami 400 ml (BIA) gulasz wieprzowy 150 g (GLU, MIĘ) surówka colesław 120 g (JAJ) kasza gryczana gotowana 170 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) Połudwica sopočka 40 g jajko gotowane 1 szt (JAJ) sałatka jarzynowa dietetyczna 70 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 264,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1
2024-01-03 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 kasza manna na mleku 400 ml (BIA) szynka firmowa 40 g (MIĘ) humus z pestkami słonecznika 30 g Sałata 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 400 ml (SEL) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, 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 twarożek z koperkiem 30 g (BIA) ogórki kiszane 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 188,9 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8
2024-01-04 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 włoska 40 g (MIĘ) Dżem 25 g pomidor 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 400 ml (BIA, SEL) pieczeń rzymska 100 g (JAJ, MIĘ, GOR) sos pietruszkowy 50 g (BIA) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty pekińskiej zolejem 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 pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) twarożek z suszonymi pomidorami 30 g (BIA) Ogórek 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 224,4 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-05 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 płatki owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) ser żółty 50 g (BIA) hummus z suszonymi pomidorami 30 g ogórki kiszane 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) filet rybny 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 Pieczywo pszenne 120 g (GLU) jajko gotowane 2 szt (JAJ) pasta warzywna 30 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 295,5 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 280 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2
2024-01-06 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) schab słowiański 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Ogórek 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 400 ml (BIA, GLU, SEL) udko gotowane 150 g sos jarzynowy 50 g (SEL) ryż gotowany 170 g fasolka szparagowa 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) schab pieczony w ziołach 20 g (MIĘ) Dżem 25 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 202,5 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3
2024-01-07 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 20 g (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałata 10 g ogórki kiszane 30 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (BIA, SEL) szłuka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g sos pieczeniowy 50 g surówka z marchewki z jabłkiem 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 szynka wójta 20 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 070,1 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Błonnik pokarmowy [g] 66,6 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6
2024-01-08 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 jęczmienne na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) hummus ze szpinakiem 30 g ogórki kiszane 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 400 ml (SEL) makaron gotowany 170 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) surówka z kapusty czerwonej 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) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) schab słowiański 20 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,1 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2024-01-01 do dnia 2024-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-09 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 kasza manna na mleku 400 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) pomidor 30 g Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIĘ)	Kompot 300 ml zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) szynka pieczona 100 g (MIĘ) kasza gryczana gotowana 170 g sos jasny 50 g (BIA, GLU) surówka coleslaw 120 g (JAJ)	Polędwica sopocka 40 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,8 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1
2024-01-10 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) pieś wędzona z indyka 40 g ser żółty 20 g (BIA) Ogórek 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zielenią 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) szynka galicyjska 40 g (MIĘ) hummus z suszonymi pomidorami 30 g Dżem 25 g pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 058,2 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9

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,