

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-11 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 pl.jaglana na ml 400 ml (BIA) schab słowiański 40 g pomidor 30 g Sałata 10 g szynka włoska 20 g (MIĘ)	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (BIA, SEL) kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g (GLU, JAJ) ziemniaki gotowane 170 g 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) Dżem 25 g pierś wędzona z indyka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 178,7 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 301,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
2024-01-12 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 twarożek z koperkiem 30 g (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) ogórki kiszzone 30 g Sałata 10 g płatki ryżowe na mleku 400 ml (BIA)	Kompot 300 ml zupa brokułowa 400 ml (SEL) pierogi z serem 200 g (BIA, GLU) mus owocowy 100 g jabłko 1 szt	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) schab pieczony w ziołach 40 g (MIĘ) pomidor 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 328,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2
2024-01-13 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 włoska 40 g (MIĘ) humus ze szpinakiem 30 g Ogórek 30 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml rosół z makaronem 400 ml (SEL) gotówek francuski gotowany 100 g (MIĘ) ziemniaki gotowane 170 g sos pomidorowy 50 g (SEL) surówka z kapusty pekińskiej 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 firmowa 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 015,6 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 264,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7
2024-01-14 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) szynka wiejska 40 g pomidor 30 g mix sałat 10 g szynka galicyjska 20 g (MIĘ)	Kompot 300 ml ryżanka z zieleciną 400 g (SEL) roladka schabowa 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g surówka z pora, marchewki i jabłka 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) ser żółty 50 g (BIA) schab słowiański 20 g ogórki kiszzone 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 190,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Błonnik pokarmowy [g] 62,9 Sól [g] 3,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-01-11 do dnia 2024-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-15 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 manna na mleku 400 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g pasta z fasoli 30 g pomidor 40 g	Kompot 300 ml surówka z kapusty włoskiej 120 g zupa jarzynowa 400 ml (SEL) udko gotowane 150 g ryż gotowany 170 g sos bazyliowy 50 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 szynka wójta 20 g (MIE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 121,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 305,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3
2024-01-16 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 owsiane na mleku 400 ml (BIA, GLU) szynka galicyjska 40 g (MIE) ser żółty 30 g (BIA) papryka 40 g	Kompot 300 ml zupa grochowa 400 ml (SEL, ROŚ) wieprzowina po węgiersku 150 g (MIE) ziemniaki gotowane 170 g sos pomidorowy 50 g (SEL) surówka z białej kapusty 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) szynka firmowa 20 g (MIE) pomidor 30 g Sałata 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 261,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 4,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5
2024-01-17 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 kukurydziana na mleku 400 g (BIA) twaróg 90 g (BIA) szynka wiejska 20 g Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem 400 ml (SEL) schab pieczony 100 g (MIE) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g buraczki gotowane 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 słowiański 40 g Sałata 10 g pomidor 30 g pasta warzywna 30 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 135,9 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 Sól [g] 4,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7
2024-01-18 czwartek	Płocka dieta podstawowa	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) pierś wędzona z indyka 40 g humus z sezamem 30 g ogórki kiszane 40 g	Kompot 300 ml żurek z ziemniakami 400 ml (BIA) sos boloński 150 g (GLU, MIE) makaron 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 Pieczywo pszenne 120 g (GLU) szynka włoska 40 g (MIE) pomidor 40 g Sałatka jarzynowa 80 g (JAJ, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 104,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 339,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2024-01-19 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 płat. jaglane na mleku 400 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) szynka galicyjska 20 g (MIE) Sałata 10 g papryka 30 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) ziemniaki gotowane 170 g warzywa po grecku 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) miód naturalny 25 g Polędwica sopocka 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 074,8 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 268,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2
2024-01-20 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) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 30 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 400 ml (BIA, SEL) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g (MIE) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) 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) szynka wójta 40 g (MIE) Serek topiony 30 g (BIA) ogórki kiszzone 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,6 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8

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,