

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-11 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 350 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g humus z sezamem 30 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml (SEL) szluka mięsa gotowana 100 g (MIĘ) sos jasny 50 g (BIA, GLU) ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty 120 g Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) szynka firmowa 20 g (MIĘ) Dżem 25 g	kisiel 200 ml
2024-02-12 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka wiejska 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml żurek z ziemniakami 350 ml (BIA) pulpety wieprzowe gotowane 100 g (GLU, MIĘ) sos pomidorowy 50 g (SEL) kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) surówka z kapusty włoskiej 120 g cukinia grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIĘ) jajko gotowane 1 szt (JAJ) ogórki kiszzone 100 g	banan 75 g wafle ryżowe 2 szt
2024-02-13 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynka włoska 40 g (MIĘ) humus ze szpinakiem 30 g ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml ziemniaki gotowane 170 g surówka coleslaw 120 g (JAJ) Brokuł gotowany na parze 80 g zupa krupnik 350 ml (SEL) pierś z kurczaka panierowana 100 g (GLU, JAJ)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 90 g	galaretka owocowa 150 g
2024-02-14 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) mix sałat 10 g pomidor 90 g pasta warzywna 40 g	Kompot 300 ml zupa koperkowa 350 ml surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) placki ziemniaczane 170 g sos warzywny z cukinią 150 g (SEL) Buraczki 80 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) ser żółty 50 g (BIA) twaróg (ser biały) 30 g (BIA) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	jabłko 75 g

		SUMA
2024-02-11 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 176,5 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 Sól [g] 3,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9
2024-02-12 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,4 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 Sól [g] 3,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9
2024-02-13 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 197,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3
2024-02-14 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 273,8 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Błonnik pokarmowy [g] 53,7 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-15 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g makaron na mleku 350 ml (BIA) pierś wędzona z indyka 40 g pasta z fasoli 30 g pomidor 70 g cykorja 30 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 350 ml (GLU, SEL) surówka z kapusty czerwonej 120 g warzywa gotowane 80 g sos boloński 150 g (GLU, MIĘ) makaron gotowany 170 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Polędwica sopocka 20 g miód naturalny 25 g	kisiel 200 ml biszkopty 30 g
2024-02-16 piątek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 350 ml (BIA) ser żółty 50 g (BIA) szynka wiejska 20 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml zupa selerowa z makaronem 350 ml (SEL) filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) warzywa po grecku 80 g ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) szynka firmowa 40 g (MIĘ) Sałata 10 g pomidor 90 g	sok wielowarzywny 200 ml (SEL)
2024-02-17 sobota	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g schab w ziołach 20 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml (BIA, SEL) kopytka 170 g (GLU) sos mięsny 150 g (MIĘ) surówka z ogórkiem kiszonym, jabłkiem i olejem 120 g cukinia grilowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) schab słowiański 40 g Serek topiony 30 g (BIA) Sałata 10 g pomidor 90 g	galaretka owocowa 150 g
2024-02-18 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 350 ml (BIA) szynka wójta 40 g (MIĘ) humus z sezamem 30 g Ogórek kiszony 100 g	Kompot 300 ml barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (BIA, SEL) udko pieczone 150 g ryż gotowany 170 g surówka z marchewki z jabłkiem 120 g Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) pierś wędzona z indyka 40 g twarożek z koperkiem 30 g (BIA) pomidor 100 g	banan 1 szt wafle ryżowe 2 szt

		SUMA
2024-02-15 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,6 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4
2024-02-16 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 384,7 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Błonnik pokarmowy [g] 68,4 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2
2024-02-17 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 152,3 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 280,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 Sól [g] 3,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33
2024-02-18 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 296,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 375,4 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Sól [g] 4,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-02-11 do dnia 2024-02-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-19 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki jaglane na ml 350 ml (BIA) szynka galicyjska 40 g (MIE) ser żółty 20 g (BIA) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) kotlet mielony pieczony 100 g (GLU, MIE) surówka francuska 120 g (JAJ) Buraczki 80 g (GLU) ziemniaki gotowane 170 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka 40 g pomidor 100 g	budyń 200 ml (BIA)
2024-02-20 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) szynka firmowa 40 g (MIE) jajko gotowane 1 szt (JAJ) Sałata 10 g pomidor 90 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml (SEL) schab duszony 100 g (MIE) sos bazyliowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty włoskiej z koperkiem 120 g bukiet warzyw 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g (ZYT) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g (GLU) szynka wójta 40 g (MIE) Serek topiony 30 g (BIA) ogórki kiszane 90 g mixsałat 10 g	koktajl mleczny 150 g (BIA)

		SUMA
2024-02-19 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,7 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6
2024-02-20 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 187,8 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 284 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 Sól [g] 4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4

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,