

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-21 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g pierś wędzona z indyka 40 g pomidor 90 g Sałata 10 g humus z sezamem 30 g płatki ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml zupa szczawiowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIE</b> ) kasza gryczana gotowana 170 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>BIA, GLU</b> ) surówka colesław 120 g ( <b>JAJ</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka firmowa 20 g ( <b>MIE</b> ) Dżem 25 g	galaretka 150 g
2024-02-22 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kasza kukurydziana na mleku 350 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIE</b> ) twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) gotówek francuski gotowany 100 g ( <b>MIE</b> ) ziemniaki gotowane 170 g sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) surówka z marchewki i pora 120 g cukinia grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) ogórki kiszane 100 g	banan 1 szt
2024-02-23 piątek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) humus ze szpinakiem 30 g ogórki kiszane 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa brokułowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z mintaja panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kiszanej 120 g warzywa po grecku 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopocka 20 g pomidor 90 g Sałata 10 g	budyń 200 ml ( <b>BIA</b> )
2024-02-24 sobota	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kawa zbożowa na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIE</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) mix sałat 10 g pomidor 90 g	Kompot 300 ml zupa krupnik z zieleniną 350 ml ( <b>SEL</b> ) bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIE</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Buraczki 80 g ( <b>GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 20 g Ogórek 100 g	jabłko 1 szt herbatniki 30 g

		SUMA
2024-02-21 środa	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 233</b> <b>Białko ogółem [g] 102,4</b> <b>Tłuszcz [g] 55,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 354</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 47</b> <b>Sól [g] 4,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8</b>
2024-02-22 czwartek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,5</b> <b>Białko ogółem [g] 88</b> <b>Tłuszcz [g] 52,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,9</b> <b>Sól [g] 3,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6</b>
2024-02-23 piątek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 369,2</b> <b>Białko ogółem [g] 125</b> <b>Tłuszcz [g] 85,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 297,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 44,3</b> <b>Sól [g] 7,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32</b>
2024-02-24 sobota	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,2</b> <b>Białko ogółem [g] 99,6</b> <b>Tłuszcz [g] 77,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 317,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,2</b> <b>Sól [g] 4,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4</b>

## Jadłospisy za 3. dekadę, tj. od dnia 2024-02-21 do dnia 2024-02-29 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-25 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kakao na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pierś wędzona z indyka 40 g pasta z fasoli 30 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml zupa grochowa 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) ryż gotowany 170 g udko pieczone 150 g surówka z marchewki 80 g fasolka szparagowa 120 g ( <b>GLU</b> )	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) Polędwica sopocka 20 g miód naturalny 25 g	kisiel 200 ml
2024-02-26 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 20 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) mini pulpeciki wieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) sos koperkowy 50 g ( <b>BIA, GLU, SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z porem i kukurydzą 120 g kalafior gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIĘ</b> ) Sałata 10 g pomidor 90 g	sok warzywny 200 ml ( <b>SEL</b> )
2024-02-27 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 20 g Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) schab duszony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) placki ziemniaczane 170 g sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) surówka z ogórkiem kiszonym, jabłkiem i olejem 120 g cukinia grillowana 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) schab słowiański 40 g Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 90 g Sałata 10 g	galaretka owocowa 150 g
2024-02-28 środa	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g makaron na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) humus z sezamem 30 g ogórki kiszone 100 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Popsy drobiowe w panierce ryżowej 100 g sos jarzynowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Marchewka gotowana 80 g ( <b>BIA, GLU</b> ) surówka z kapusty czerwonej 120 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) pierś wędzona z indyka 40 g twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g	mandarynka 1 szt

		SUMA
2024-02-25 niedziela	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2196</b> <b>Białko ogółem [g] 108,2</b> <b>Tłuszcz [g] 60,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,6</b> <b>Sól [g] 5,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1</b>
2024-02-26 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2436</b> <b>Białko ogółem [g] 114,5</b> <b>Tłuszcz [g] 72,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 366,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 68,4</b> <b>Sól [g] 5,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2</b>
2024-02-27 wtorek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2054,5</b> <b>Białko ogółem [g] 110</b> <b>Tłuszcz [g] 74,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 246,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 21,9</b> <b>Sól [g] 3,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</b>
2024-02-28 środa	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2102,5</b> <b>Białko ogółem [g] 100,6</b> <b>Tłuszcz [g] 51,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,1</b> <b>Sól [g] 4,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2</b>

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-02-29 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g ( <b>GLU</b> ) masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 50 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g płat. jaglane na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pomidor 90 g Sałata 10 g szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> )	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) szynka pieczona 100 g ( <b>MIE</b> ) sos szpinakowy 50 g ( <b>BIA</b> ) surówka francuska 120 g ( <b>JAJ</b> ) brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g ( <b>BIA</b> ) Herbata 400 ml cukier 15 g Pieczywo razowe 60 g ( <b>ZYT</b> ) *dodatek warzywny 1 g Pieczywo pszenne 60 g ( <b>GLU</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopocka 40 g miód naturalny 25 g	budyń 200 ml ( <b>BIA</b> )

		SUMA
2024-02-29 czwartek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381</b> <b>Białko ogółem [g] 112,1</b> <b>Tłuszcz [g] 68</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 352</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,7</b> <b>Sól [g] 6,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9</b>

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,