

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-11 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 płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka wiejska 40 g humus z sezamem 30 g pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml pieczeń rzymska 100 g ( <b>MIĘ, GOR</b> ) ziemniaki gotowane 170 g sos pieczeniowy 50 g surówka z kapusty czerwonej 120 g cukinia grillowana 80 g zupa kapuśniak 350 ml ( <b>SEL</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> ) Polędwica sopocka 40 g jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ogórki kiszone 100 g	galaretka 200 g
2024-03-12 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 ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 40 g ( <b>MIĘ</b> ) twarożek z koperkiem 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa grochowa na wędzonce 350 ml ( <b>SEL, ROŚ</b> ) kasza gryczana gotowana 170 g bitka wieprzowa 100 g ( <b>MIĘ</b> ) surówka wielowarzywna 120 g bukiet warzyw 80 g sos bazyliowy 50 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>MIĘ</b> ) Serek topiony 30 g ( <b>BIA</b> ) ogórki kiszone 100 g	jabłko 1 szt
2024-03-13 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 kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) pierś wędzona z indyka 40 g humus ze szpinakiem 30 g ogórki kiszone 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) udko gotowane 150 g sos jasny 50 g ( <b>BIA, GLU</b> ) ziemniaki gotowane 170 g sur z pora z marchewką i jabłkiem 120 g cukinia na parze 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 wiejska 40 g twaróg (ser biały) 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g	budyń 200 ml ( <b>BIA</b> )
2024-03-14 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 płatki owsiane na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIĘ</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) mix sałat 10 g pomidor 90 g	Kompot 300 ml surówka z kapusty włoskiej 80 g żurek z ziemniakami 350 ml ( <b>BIA</b> ) pierogi z mięsem 200 g ( <b>GLU</b> ) sos szpinakowy 50 g ( <b>BIA</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> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) schab słowiański 20 g pomidor 90 g mix sałat 10 g	jabłko 1 szt

		SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 255,4</b> <b>Białko ogółem [g] 113,6</b> <b>Tłuszcz [g] 65,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 325,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,1</b> <b>Sól [g] 8,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5</b>
2024-03-12 wtorek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,9</b> <b>Białko ogółem [g] 93,1</b> <b>Tłuszcz [g] 55,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 364,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 46,2</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2</b>
2024-03-13 środa	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 123,8</b> <b>Białko ogółem [g] 93,1</b> <b>Tłuszcz [g] 60,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 321,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,4</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6</b>
2024-03-14 czwartek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 185,1</b> <b>Białko ogółem [g] 97,8</b> <b>Tłuszcz [g] 109,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 323,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,4</b> <b>Sól [g] 6,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9</b>

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-15 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 jaglane na ml 350 ml ( <b>BIA</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) pasta kalafiorowa 30 g ( <b>SEL</b> ) pomidor 100 g	Kompot 300 ml zupa jarzynowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) filet z mintaja panierowany pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka z kapusty kiszzonej 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> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) hummus z suszonymi pomidorami 30 g miód naturalny 25 g	kisiel 200 ml
2024-03-16 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 400 ml ( <b>BIA</b> ) szynka wiejska 40 g ser żółty 20 g ( <b>BIA</b> ) Ogórek 100 g	Kompot 300 ml zupa pieczarkowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) Gulasz z mięsem wieprzowym duszonym 150 g ( <b>MIĘ</b> ) kasza jęczmienna gotowana 170 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchewki z jabłkiem 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> ) wafle ryżowe 2 szt
2024-03-17 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 400 ml ( <b>BIA</b> ) twaróg (ser biały) 90 g ( <b>BIA</b> ) szynka wójta 20 g ( <b>MIĘ</b> ) Dżem 25 g	Kompot 300 ml zupa kalafiorowa 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) schab pieczony 100 g ( <b>MIĘ</b> ) sos pieczeniowy 50 g ziemniaki gotowane 170 g surówka wielowarzywna z porem i kukurydzą 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> ) Sałata 10 g pomidor 90 g	galaretka owocowa 200 g
2024-03-18 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 płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <b>BIA, GLU</b> ) ser żółty 50 g ( <b>BIA</b> ) hummus z sezamem 30 g ogórki kiszzone 100 g	Kompot 300 ml zupa ogórkowa 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) sos boloński 150 g ( <b>GLU, MIĘ</b> ) surówka coleslaw 120 g ( <b>JAJ</b> ) brokuł gotowany 80 g makaron gotowany 170 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> ) twarózek z koperkiem 90 g ( <b>BIA</b> ) jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pomidor 100 g	banan 1 szt

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		SUMA
2024-03-15 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 223,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,8 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5
2024-03-16 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2363,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 390,7 Błonnik pokarmowy [g] 67 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28
2024-03-17 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2193,5 Białko ogółem [g] 129,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Błonnik pokarmowy [g] 52 Sól [g] 3,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1
2024-03-18 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2384,6 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 398,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 Sól [g] 3,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1

## Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2024-03-11 do dnia 2024-03-20 KUCHNIA OGÓLNA

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2024-03-19 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 ryżowe na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka galicyjska 40 g ( <b>MIE</b> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml barszcz ukraiński 350 ml ( <b>BIA, SEL</b> ) pulpetywieprzowe gotowane 100 g ( <b>GLU, MIE</b> ) sos pomidorowy 50 g ( <b>SEL</b> ) ziemniaki gotowane 170 g surówka francuska 120 g ( <b>JAJ</b> ) bukiet warzyw 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 20 g pomidor 100 g	budyń 200 ml ( <b>BIA</b> )
2024-03-20 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 kasza manna na mleku 350 ml ( <b>BIA</b> ) szynka firmowa 40 g ( <b>MIE</b> ) humus z marchewką 30 g ogórki kiszzone 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml zupa zacierkowa 350 ml ( <b>SEL</b> ) kotlet z piersi kurczaka pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 120 g ( <b>GLU</b> ) surówka wielowarzywna 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> ) ser żółty 30 g ( <b>BIA</b> ) pomidor 100 g	kisiel 200 ml biszkopty 50 g

		SUMA
2024-03-19 wtorek	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 175,9</b> <b>Białko ogółem [g] 110,3</b> <b>Tłuszcz [g] 68,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 301,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43,4</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b>
2024-03-20 środa	Płocka dieta podstawowa	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 155,5</b> <b>Białko ogółem [g] 98,5</b> <b>Tłuszcz [g] 68,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 300,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</b> <b>Sól [g] 3,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7</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,