

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-01 środa	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 5 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ogonówka 40 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa cukiniowa 350 ml (BIA, SEL) Pierś z kurczaka got. 100 g Sos jasny 80 g (BIA, GLU) Ziemniaki gotowane 170 g Buraczki 80 g (GLU) Surówka z białej kapusty 120 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 5 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIE) Humus 50 g Pomidor 100 g	Kefir 100 ml
2025-01-02 czwartek	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 5 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIE) Pasta warzywna 90 g Ogórek 100 g Natka pietruszki 2 g	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (BIA, SEL) Indyk w warzywach 180 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU) Surówka z marchewki 120 g Kalafior gotowany 80 g	Bułka wrodawska 15 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 5 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka drobiowa 40 g Twarożek 90 g (BIA) Pomidor 100 g	Sok wielowarzywny 100 ml
2025-01-03 piątek	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 5 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (BIA, GLU) Ser żółty 50 g (BIA) Papryka 100 g Sałatka ryżowa z pomidorem i tuńczykiem 100 g	Kompot 300 ml Ryżanka z zieleniną 350 g (SEL) Filet z miruny panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Brokuł gotowany 80 g	Bułka wrodawska 15 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 5 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka chłopska 40 g (MIE) Sałatka z fasolką szparagową,cukinią i kaszą kuskus z oliwą 100 g Pomidor 100 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA)
2025-01-04 sobota	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 5 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Kawa zbożowa na mleku 400 ml (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIE) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa 350 ml (BIA, GLU) Pierogi z serem 300 g (BIA, GLU) Jabłko 1 szt Mus owocowy 100 g	Bułka wrodawska 15 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 5 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Schab w ziołach 40 g Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Ogórek 100 g	Maślanka 100 ml

SUMA		
2025-01-01 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,7 Białko ogółem [g] 156,3 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 285,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 76,2
2025-01-02 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,6 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 345 Błonnik pokarmowy [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 96,4
2025-01-03 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,5 Białko ogółem [g] 130,3 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 64,6
2025-01-04 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 470,2 Białko ogółem [g] 124,5 Tłuszcz [g] 98,1 Węglowodany ogółem [g] 285,9 Błonnik pokarmowy [g] 26 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 81,3

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-05 niedziela	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 5 g Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Kakao na mleku 350 ml (BIA) Ser biały 90 g (BIA) Dżem 25 g Papryka 100 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ)	Kompot 300 ml Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (SEL) Udko pieczone 150 g Ryż gotowany 170 g Marchewka gotowana 80 g (BIA, GLU) Surówka z pora ,marchewki i jabłka 120 g	Bułka wrodawska 15 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml cukier 5 g Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pierś wędzona z indyka 40 g Pasta warzywna 90 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 100 g
2025-01-06 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa		masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Ogórek 100 g Pieczywo pszenne 50 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Schab pieczony 40 g (MIĘ) Cukier 5 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa grochowa 350 ml (SEL, ROŚ) Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 80 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka wielowarzywna 120 g Kalafior gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Papryka 100 g Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) twarożek z koperkiem 90 g (BIA) Cukier 5 g	Sok wielowarzywny 100 ml
2025-01-07 wtorek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Cukier 5 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa 350 ml (SEL) Sos jarki z cukinią,ciecierzycą i pomidorami 180 g (SEL) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z kapusty pekińskiej 120 g (GLU) Bukiet warzyw 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Sałatka z pomidorem 100 g Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Pierś wędzona z indyka 40 g Cukier 5 g	Maślanka 100 ml
2025-01-08 środa	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) szynkowa 40 g Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Sałata 10 g Ogórek 100 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z zieleniną 350 ml (SEL) Potrawka z kurczakiem 180 g (SEL) Surówka z marchewki 120 g Ryż gotowany 170 g Brokuł gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Szynka drobiowa 40 g Pieczywo razowe 35 g (ZYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL) Jajko gotowane 2 szt (JAJ)	Jogurt naturalny 100 g

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

SUMA		
2025-01-05 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,1 Białko ogółem [g] 142,9 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 332 Błonnik pokarmowy [g] 56,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 75,4
2025-01-06 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 391,5 Białko ogółem [g] 145,5 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Błonnik pokarmowy [g] 64,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 94,5
2025-01-07 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 398 Białko ogółem [g] 135,1 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 354,2 Błonnik pokarmowy [g] 67,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 suma cukrów prostych [g] 94,4
2025-01-08 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,3 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Błonnik pokarmowy [g] 57,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 95,8

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-09 czwartek	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Polędwica sopocka 40 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka firmowa 40 g (MIE) Mix sałat 10 g	Kompot 300 ml Barszcz biały z ziemniakami 350 g (BIA) Bitka schabowa 100 g (MIE) Sos pieczeńiowy 80 g Makaron gotowany 170 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 120 g Cukinia grilowana 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Serek topiony 60 g (BIA) Sałata 10 g Pomidor 100 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka w siatce 40 g (MIE)	Kefir 100 ml
2025-01-10 piątek	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Płatki jaglane na mleku 350 ml (BIA) Ser żółty 50 g (BIA) Pomidor 100 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Hummus z suszonymi pomidorami 50 g Natka pietruszki 2 g	Kompot 300 ml Zupa szczawiowa z jajkiem 350 ml (JAJ, SEL) Filet rybny panierowany pieczony 100 g (GLU, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 120 g Warzywa po grecku 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Papryka 100 g Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek ziołowy 90 g (BIA) Pasta warzywna 90 g	Kisiel wiśniowy 200 ml

Jadłospisy za 1. dekadę, tj. od dnia 2025-01-01 do dnia 2025-01-10 KUCHNIA OGÓLNA

SUMA		
2025-01-09 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 275,3 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 67,5
2025-01-10 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 380,1 Białko ogółem [g] 131,7 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Błonnik pokarmowy [g] 63,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 94,4

P.P.H."KUDASZEWICZ"

Sulbiny, ul. Wspólna 71, 08-400, Garwolin

Oznaczenia alergenów:

BIA	- Białko mleka krowiego,
GLU	- Gluten,
JAJ	- Jaja kurze,
MIE	- Mięso wołowe,
MIE	- Mięso wieprzowe,
ORZ	- Orzechy ziemne,
ORZ	- Orzechy archaidowe,
ORZ	- Orzechy włoskie,
SEL	- Seler,
DWU	- Dwutlenek siarki / siarczyny,
RYB	- Ryby,
SKO	- Skorupiaki,
MIE	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
ROŚ	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,