

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-11 sobota	Płocka dieta podstawowa		Pieczyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (BIA)	Kompot 300 ml Barszcz ukraiński z fasolką szparagową i ziem. 350 ml (BIA, SEL) Bitka wieprzowa 100 g (MIĘ) Sos pietruszkowy 80 g (BIA) Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka z selera, marchwii i jabłka 120 g (GLU, SEL) Bukiet jarzyn z oliwą 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka drobiowa 40 g Pasta z ciecierzycy 50 g Ogórki kiszane 100 g	Sok wielowarzywny 100 ml
2025-01-12 niedziela	Płocka dieta podstawowa		Piecyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kakao na mleku 350 ml (BIA) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna 90 g Pomidor 90 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa kapuśniak z ziemniakami 350 ml (SEL) Ryż gotowany 170 g Gulasz drobiowy 180 g Surówka colesław 120 g (JAJ) Marchewka gotowana z olejem 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Miód naturalny 25 g Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Galaretka 200 g
2025-01-13 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa		Piecyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g płatki ryżowe na mleku 350 ml (BIA) Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Papryka 100 g Sałata 10 g	Kompot 300 ml Zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350 ml (SEL) Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty czerwonej 120 g Kalafior gotowany 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) szynka wiejska 40 g (MIĘ) Ogórki kiszane 100 g	Maślanka 100 ml
2025-01-14 wtorek	Płocka dieta podstawowa		Piecyno pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza jęczmienna na mleku 350 g (BIA, GLU) twaróg (ser biały) 90 g (BIA) Dżem 25 g Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa fasolowa z ziemniakami 350 g (SEL) Udka kurczaka pieczone 150 g Ziemniaki gotowane 170 g Surówka francuska 120 g (JAJ) Dynia pieczona 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Piecyno pszenne 70 g (GLU) Piecyno razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Pierś wędzona z indyka 40 g Schab gotowany 40 g (MIĘ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Budyń 200 ml (BIA)

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

SUMA		
2025-01-11 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2335,4 Białko ogółem [g] 128,4 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 55,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sól [g] 5,1
2025-01-12 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2637,5 Białko ogółem [g] 154,1 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 377,9 Błonnik pokarmowy [g] 76,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 5,8
2025-01-13 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2461,6 Białko ogółem [g] 154,8 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Błonnik pokarmowy [g] 48,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 4,3
2025-01-14 wtorek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2567 Białko ogółem [g] 143,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 360,7 Błonnik pokarmowy [g] 49,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Sól [g] 3,8

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-15 środa	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza manna na mleku 350 ml (BIA) Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Ser żółty 50 g (BIA) Ogórek 100 g	Kompot 300 ml Zupa zacierkowa 350 ml Schab pieczony 100 g (MIĘ) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 120 g Buraczki 80 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka włoska 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g Twarożek 90 g (BIA)	Kisiel z jabłkiem 200 ml
2025-01-16 czwartek	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kasza kukurydziana na mleku 350 g (BIA) Szynka drobiowa 40 g Szynka w siatce 40 g (MIĘ) Sałatka z pomidora 100 g	Kompot 300 ml Pulpety drobiowe gotowane 100 g Sos pomidorowy 80 g (SEL) Zupa jarzynowa 350 ml (SEL) Sałata z jogurtem 120 g (GLU) Cukinia gotowana 80 g Kasza jęczmienna gotowana 170 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka chłopska 40 g (MIĘ) Pasta warzywna 90 g Papryka 100 g	Serek homogenizowany 100 g (BIA)
2025-01-17 piątek	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Ser żółty 50 g (BIA) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Płatki owsiane na mleku 350 ml (BIA, GLU) Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa ogórkowa z ziem. 350 ml (BIA, GLU) Filet z mintaja panierowany pieczony 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki gotowane 170 g Surówka z kapusty kiszzonej 120 g Szpinak duszony 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Twarożek wiejski z natką pietruszki 90 g (BIA) Pierś wędzona z indyka 40 g Ogórek 100 g	Budyń 200 ml (BIA)
2025-01-18 sobota	Płocka	dieta podstawowa	Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kawa zbożowa na mleku 350 ml (BIA) Wędzonka krotoszyńska 40 g (MIĘ) Twarożek śmietankowy 90 g (BIA) Pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (BIA, SEL) Naleśniki z serem 300 g (BIA, GLU, JAJ) Mus owocowy 150 g Jabłko 1 szt	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g szynka wiejska 40 g (MIĘ) Pasta z marchewki 90 g Sałatka wielowarzywna z kaszą bulgur 100 g (SEL)	Kefir 100 ml

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

SUMA		
2025-01-15 środa	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 285,6 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 278,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 3
2025-01-16 czwartek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 333,3 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Błonnik pokarmowy [g] 59 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 4,5
2025-01-17 piątek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 281,8 Białko ogółem [g] 133,3 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 252,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sól [g] 4,8
2025-01-18 sobota	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 089,1 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 67,1 Węglowodany ogółem [g] 272,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 3,6

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

			Śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek nocny
2025-01-19 niedziela	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Kakao na mleku 350 ml (BIA) Szynka słowiańska 40 g Szynka firmowa 40 g (MIĘ) Pomidor 100 g	Kompot 300 ml Zupa brokułowa z ziemniakami 350 g (SEL) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g (MIĘ) Sos pieczeńiowy 80 g Kasza gryczana gotowana 170 g Surówka wielowarzywna 120 g Marchewka gotowana z olejem 80 g	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Szynka galicyjska 40 g (MIĘ) Twarożek 90 g (BIA) Ogórek 100 g Sałata 10 g	Sok wielowarzywny 150 ml
2025-01-20 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa		Pieczywo pszenne 50 g (GLU) masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Ogórki kiszone 100 g Zacierki na mleku 350 g (BIA) Szynka staropolska 40 g (MIĘ) Humus 50 g	Kompot 300 ml Zupa z fasolki szparagowej z ziem. 350 ml (BIA, SEL) Ziemniaki gotowane 170 g Gołąbek francuski gotowany 100 g (MIĘ) Sos pomidorowy 80 g (SEL) Surówka colesław 120 g (JAJ) Buraczki 80 g (GLU)	masło śmietankowe 15 g (BIA) Herbata 400 ml Pieczywo pszenne 70 g (GLU) Pieczywo razowe 35 g (ŻYT) Bułka wrodawska 15 g (GLU) Cukier 5 g Jajko gotowane 2 szt (JAJ) Serek topiony 60 g (BIA) Sałata 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL)	Galaretka truskawkowa 200 g

Jadłospisy za 2. dekadę, tj. od dnia 2025-01-11 do dnia 2025-01-20 KUCHNIA OGÓLNA

SUMA		
2025-01-19 niedziela	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2324,9 Białko ogółem [g] 141,7 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Błonnik pokarmowy [g] 59,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 3,9
2025-01-20 poniedziałek	Płocka dieta podstawowa	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2850,9 Białko ogółem [g] 156,9 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Błonnik pokarmowy [g] 63,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Sól [g] 4,9

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,
MIC	- Mięczaki,
SOJ	- Soja,
ROŚ	- Rośliny strączkowe,
GOR	- Gorczyca i produkty pochodne,
ZIA	- Ziarno sezamu,
ŁUB	- Łubin i produkty pochodne,
ŻYT	- Żyto,
KAM	- Kamut,