

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-19 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-16 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa ze szczyptorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLU</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło- gotowana 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 641,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,3 <b>Sód [mg]</b> 6 472,9
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLU</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ( <b>GLU</b> ) BURACZKI DUSZONE 100 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 100 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 561,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 86 <b>Tłuszcz [g]</b> 98,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,7 <b>Sód [mg]</b> 5 315,7

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-19 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-10-16 poniedziałek	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa ze szczyptorkiem 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 626,1 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 109,4 Węglowodany ogółem [g] 348,2 suma cukrów prostych [g] 52,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 6 127,4	
	2023-10-17 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA DEBOWA 50 g PÓŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASĄ 180 g (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 364,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 355,2 suma cukrów prostych [g] 83,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 5 008,5
		LEKKOSTRAWNA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA DEBOWA 50 g PÓŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW GOTOWANA 100 g (GLU, MLE) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 505,2 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 373,8 suma cukrów prostych [g] 86,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 4 819,9

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-19 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-17 wtorek	CUKRZYCOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g PÓLEDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	Koktajl truskawkowy 150 ml	ZUPA ZACIERKOWANA ROSOLE 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASA 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 262,2 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 326,8 suma cukrów prostych [g] 46,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 5 087,5
	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA OGÓRKOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) WATRÓBKA DROBIOWA duszona 100 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARONOWA Z MAJONEZEM 50 g ( <b>GLU</b> ) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 649,4 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 359,3 suma cukrów prostych [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 4 948,4
2023-10-18 środa	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) WATRÓBKA DROBIOWA duszona 100 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARONOWA Z JOGURTEM 50 g ( <b>GLU, MLE</b> ) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 443 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 362,6 suma cukrów prostych [g] 87,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 3 988,6

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-19 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-18 środa	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SERBIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g	ŚLIWKI 100 g	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) WĄTRÓBKA DROBIOWA duszona 100 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g, SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOW A 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA JARZYNOWO- MAKARONOW A Z MAJONEZEM 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Energia [kcal] 2 506,7</b> <b>Białko ogółem [g] 99</b> <b>Tłuszcz [g] 98,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 44,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9</b> <b>Sód [mg] 4 643,9</b>
2023-10-19 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA GOTOWANA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 1 szt ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ DROBIOWY Z WARZYWAMI DUSZONY 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g, SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	<b>Energia [kcal] 2 604,3</b> <b>Białko ogółem [g] 95,3</b> <b>Tłuszcz [g] 101,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 354,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9</b> <b>Sód [mg] 4 379,7</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-16 do dnia 2023-10-19 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-19 czwartek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA GOTOWANA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 1 szt ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ DROBIOWY Z WARZYWAMI DUSZONY 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KALAFIOR GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POLEDMCA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 446,3 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 339,8 suma cukrów prostych [g] 87,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 3 867,5
	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA GOTOWANA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 1 szt ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ DROBIOWY Z WARZYWAMI DUSZONY 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POLEDMCA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 577 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 332,5 suma cukrów prostych [g] 46,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 4 503,1

FUDEKO S.A.

Spokojna 4, 81-549, Gdynia

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - Zboża zawierające gluten ,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzeszki ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- SO2* - Dwutlenek siarki, siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,