

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-20 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 100 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA PIECZARKOW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA SMAŻONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 478,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 342,9 suma cukrów prostych [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 4 534,8
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g (MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA 50 g (JAJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 206,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 80,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,9 Sód [mg] 3 369,2
	CUKRZYCOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SERBIAŁY 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA PIECZARKOW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 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 JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 265,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 4 212,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-21 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KALAFIOROW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SUROWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 7 134,7
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KALAFIOROW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SUROWKA Z MARCHWI 100 g (MLE) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 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] 2 377,8 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 351,6 suma cukrów prostych [g] 80,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 6 984,3
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA KALAFIOROW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SUROWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 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 JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 397,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 317 suma cukrów prostych [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 7 355,6

Jadłospis za okres od dnia 2023-10-20 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-22 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA ŻYWIECKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 866,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 427,5 suma cukrów prostych [g] 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 4 577,4
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA ŻYWIECKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 829,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 416,1 suma cukrów prostych [g] 109 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,4 Sód [mg] 4 466,7

Jadłospis za okres od dnia 2023-10-20 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-22 niedziela	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa ze szczyptorkiem 50 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	GRUSZKA 150 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI KOMBOT 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA ŻYWIECKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL)	Energia [kcal] 2 732,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 395,2 suma cukrów prostych [g] 65,4 Błonnik pokarmowy [g] 36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,8 Sód [mg] 4 472,1
2023-10-23 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER TOPIONY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA GROCHOWA 350 ml (GLU, MLE) PIEROGI GOTOWANE Z OKRASĄ 200 g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KASZANKA PIECZONA 100 g KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 681,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 402,7 suma cukrów prostych [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 5 549,5

Jadłospis za okres od dnia 2023-10-20 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-23 poniedziałek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml (GLU, MLE, SEL) PIEROGI GOTOWANE 200 g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z MARCHWI 100 g (MLE) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 76,3 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 345,8 suma cukrów prostych [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 4 260
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	ZUPA GROCHOWA 350 ml (GLU, MLE) PIEROGI GOTOWANE 200 g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KASZANKA 100 g KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 566,5 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 380,2 suma cukrów prostych [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 38 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 5 650,9

Jadłospis za okres od dnia 2023-10-20 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-10-24 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) SURÓWKA WIELOWARZY WNA 100 g (SEL) KOMPOT 250 ml			HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) MAJONEZ 20 g OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 938 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 122,7 Węglowodany ogółem [g] 389 suma cukrów prostych [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 3 486,3
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g POMIDOR 50 g		ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Klops drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU) KALAFIOR GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml			HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 568,1 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 396,1 suma cukrów prostych [g] 90,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 813,7

Jadłospis za okres od dnia 2023-10-20 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-24 wtorek	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) TWAROŻEK 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	ŚLIWKI 100 g	ZUPA KOPERKOWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Klops drobiowy 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU) SURÓWKA WIELOWARZY WNA 100 g (SEL) 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 JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA A 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) MAJONEZ 20 g OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 771,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 375,3 suma cukrów prostych [g] 44 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,7 Sód [mg] 3 291,8
2023-10-25 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I PORA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 683,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 416,7 suma cukrów prostych [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 8 005,4

Jadłospis za okres od dnia 2023-10-20 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-25 środa	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU) SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g Sałatka ryżowa z warzywami 100 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 608,5 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 408,4 suma cukrów prostych [g] 81,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,9 Sód [mg] 5 922,3
	CUKRZYCOWA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) OGÓREK KISZONY 50 g	GRUSZKA 150 g	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU) SUROWKA Z MARCHWI, JABŁKA I PORA 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g	Energia [kcal] 2 667,9 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 398,3 suma cukrów prostych [g] 39,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 8 128,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-26 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SERTOPIONY 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml (GLU, MLE, SEL) ŁAZANKI Z MIESEM I KAPUSTA 250 g (GLU, MLE) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 489,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 suma cukrów prostych [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 4 121,6
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SERBIAŁY 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Łopatka gotowana 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 592,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 368,4 suma cukrów prostych [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 3 436,4
	CUKRZYCOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SERBIAŁY 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	KRAKERSY 30 g (GLU)	ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml (GLU, MLE, SEL) ŁAZANKI Z MIESEM I KAPUSTA 250 g (GLU, MLE) 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 JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 426,1 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 331,5 suma cukrów prostych [g] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 21 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 4 171,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-27 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU , SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g RYBA SMAŻONA 100 g (GLU , JAJ , RYB) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU , SOJ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 396,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 377,4 suma cukrów prostych [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 5 117
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) TWAROŻEK 50 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU , SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU , MLE) MARCHEW GOTOWANA 100 g (GLU , MLE) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU , SOJ) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 173,4 Białko ogółem [g] 82,2 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 358,3 suma cukrów prostych [g] 86,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 3 642,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-10-27 piątek	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 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 JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 232,7 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 331,9 suma cukrów prostych [g] 36,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 5 191,9	
	2023-10-28 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g SÉR TOPIONY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET POŻARSKI PANIEROWAN Y SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 609 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 95,1 Węglowodany ogółem [g] 375,5 suma cukrów prostych [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 4 297,4
		LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g SÉR BIAŁY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET POŻARSKI PANIEROWAN Y PIECZONY 100 g (GLU, JAJ) KALAFIOR GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA 50 g (JAJ) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 504,7 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 371,9 suma cukrów prostych [g] 82,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 3 383,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA		
2023-10-28 sobota	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA DEBOWA 50 g SER BIAŁY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET POŻARSKI PANIEROWANY PIECZONY 100 g (GLU, JAJ) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 50 g (JAJ) BALERÓN 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 441,1 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 342,4 suma cukrów prostych [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 4 119,9		
		2023-10-29 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET SCHABOWY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) SURÓWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g (GOR) KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE GOTOWANE 100 g (GLU, SOJ) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g (GLU) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 3 135,4 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 125,6 Węglowodany ogółem [g] 425,3 suma cukrów prostych [g] 106,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 5 118,2
				LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB GOTOWANY 100 g SURÓWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g (GOR) KOMPOT 250 ml Sos własny 100 ml (GLU)	CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (GLU, SOJ) POMIDOR 50 g KETCHUP 20 g (GLU) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-20 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-29 niedziela	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g	KRAKERSY 30 g (GLU)	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) SURÓWKA TECZOWA Z OLEJEM 100 g (GOR) KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (GLU, SOJ) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g (GLU)	Energia [kcal] 2 927,7 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 408,4 suma cukrów prostych [g] 61,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 4 493,8

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,