Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK		RYŻNA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) SZYNKA DĘBOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (***GLU, SEL***) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (***GLU***) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) BALERON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (***SEL***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 353,3 suma cukrów prostych [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 7 126,7**
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK		RYŻNA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) SZYNKA DĘBOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (***GLU, SEL***) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (***GLU***) BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) BALERON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (***SEL***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 218,3 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 331,1 suma cukrów prostych [g] 77,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,3 Sód [mg] 6 796**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	CUKRZYCOWA OTWOCK		RYŻNA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) SZYNKA DĘBOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) OGÓREK ZIELONY 50 g	JABŁKO 150 g	ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (***GLU, SEL***) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (***GLU***) 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/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) BALERON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (***SEL***)	**Energia [kcal] 2 336,7** **Białko ogółem [g] 94,2** **Tłuszcz [g] 83,9** **Węglowodany ogółem [g] 331,6** **suma cukrów prostych [g] 37** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,4** **Sód [mg] 7 250,2**
2023-10-31 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK		PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SER TOPIONY 50 g (***MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) KOPYTKA 200 g (***GLU, JAJ***) SOS PIECZARKOWY 100 g (***MLE***) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Kiełbasa na ciepło 100 g (***GLU, MLE***) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g (***GLU***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 607,2** **Białko ogółem [g] 89,9** **Tłuszcz [g] 100,4** **Węglowodany ogółem [g] 375,8** **suma cukrów prostych [g] 82,7** **Błonnik pokarmowy [g] 42,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1** **Sód [mg] 6 184,4**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-31 wtorek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK		PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) TWAROŻEK 50 g (***MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) KOPYTKA Z MASŁEM 200 g (***GLU, JAJ, MLE***) SURÓWKA Z MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 g (***MLE***) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (***GLU, SOJ***) POMIDOR 50 g KETCHUP 20 g (***GLU***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 224,8** **Białko ogółem [g] 75,1** **Tłuszcz [g] 82,1** **Węglowodany ogółem [g] 319,6** **suma cukrów prostych [g] 84,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8** **Sód [mg] 4 347,1**
	CUKRZYCOWA OTWOCK		PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) TWAROŻEK 50 g (***MLE***) POMIDOR 50 g	Koktajl truskawkowy 150 ml	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) KOPYTKA 200 g (***GLU, JAJ***) SOS PIECZARKOWY 100 g (***MLE***) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 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***) Kiełbasa na ciepło 100 g (***GLU, MLE***) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g (***GLU***)	**Energia [kcal] 2 477,7** **Białko ogółem [g] 97,5** **Tłuszcz [g] 92,9** **Węglowodany ogółem [g] 348,7** **suma cukrów prostych [g] 46,9** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,2** **Sód [mg] 5 965,5**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-01 środa	PODSTAWOWA OTWOCK		JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (***MLE***) BALERON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g (***GLU, JAJ***) BURACZKI DUSZONE 100 g (***GLU***) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 50 g (***JAJ***) SALCESON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) MUSZTARDA 20 g (***GOR***) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 849** **Białko ogółem [g] 102,5** **Tłuszcz [g] 119,7** **Węglowodany ogółem [g] 368,8** **suma cukrów prostych [g] 101,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1** **Sód [mg] 6 124,1**
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK		JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (***MLE***) BALERON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY PIECZONY 100 g (***GLU, JAJ***) BURACZKI DUSZONE 100 g (***GLU***) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) PASTA JAJECZNA 50 g (***JAJ***) SALCESON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 719,2** **Białko ogółem [g] 93,5** **Tłuszcz [g] 112,1** **Węglowodany ogółem [g] 360,1** **suma cukrów prostych [g] 100,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5** **Sód [mg] 3 815,2**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-01 środa	CUKRZYCOWA OTWOCK		JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) SER BIAŁY 50 g (***MLE***) BALERON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) OGÓREK ZIELONY 50 g	KRAKERSY 30 g (***GLU***)	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g (***GLU, JAJ***) BURACZKI DUSZONE 100 g (***GLU***) 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***) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 50 g (***JAJ***) SALCESON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) MUSZTARDA 20 g (***GOR***) OGÓREK KISZONY 50 g	**Energia [kcal] 2 859,5** **Białko ogółem [g] 113,8** **Tłuszcz [g] 125,7** **Węglowodany ogółem [g] 342,2** **suma cukrów prostych [g] 49,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25,6** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8** **Sód [mg] 6 582,5**
2023-11-02 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK		KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Szynka drobiowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) MAKARON GOTOWANY 200 g (***GLU***) SOS BOLOGNESE 150 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Pasta drobiowa 50 g KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 576,7** **Białko ogółem [g] 91** **Tłuszcz [g] 97,5** **Węglowodany ogółem [g] 356,8** **suma cukrów prostych [g] 81,6** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2** **Sód [mg] 6 217,3**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-02 czwartek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK		KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) Szynka drobiowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) MAKARON GOTOWANY 200 g (***GLU***) SOS BOLOGNESE 150 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 437,7** **Białko ogółem [g] 89,4** **Tłuszcz [g] 89** **Węglowodany ogółem [g] 340,9** **suma cukrów prostych [g] 81,4** **Błonnik pokarmowy [g] 23,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1** **Sód [mg] 5 651,4**
	CUKRZYCOWA OTWOCK		KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Szynka drobiowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) POMIDOR 50 g	BUDYŃ 150 ml (***GLU, MLE***)	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) MAKARON GOTOWANY 200 g (***GLU***) SOS BOLOGNESE 150 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***) Pasta drobiowa 50 g KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) POMIDOR 50 g	**Energia [kcal] 2 602,2** **Białko ogółem [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 103,3** **Węglowodany ogółem [g] 338,1** **suma cukrów prostych [g] 49,9** **Błonnik pokarmowy [g] 20,5** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,2** **Sód [mg] 6 388,9**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-03 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK		PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SER ŻÓŁTY 50 g (***MLE***) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) RYBA SMAŻONA 100 g (***GLU, JAJ, RYB***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) BALERON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARONOWA 100 g (***GLU***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 643,3** **Białko ogółem [g] 104,3** **Tłuszcz [g] 89,8** **Węglowodany ogółem [g] 385,9** **suma cukrów prostych [g] 78,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8** **Sód [mg] 6 360,8**
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK		PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) RYBA GOTOWANA 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 JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) BALERON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARONOWA 100 g (***GLU***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 214,8** **Białko ogółem [g] 93** **Tłuszcz [g] 57,5** **Węglowodany ogółem [g] 361,3** **suma cukrów prostych [g] 78** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 19,7** **Sód [mg] 5 099,4**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-03 piątek	CUKRZYCOWA OTWOCK		PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SER ŻÓŁTY 50 g (***MLE***) OGÓREK ZIELONY 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g (***MLE***)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI 450 ml (***GLU, MLE, SEL***) RYBA GOTOWANA 100 g Sos koperkowy 100 ml (***GLU, MLE***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g 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 JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) BALERON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARONOWA 100 g (***GLU***)	**Energia [kcal] 2 350,7** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 77,3** **Węglowodany ogółem [g] 336,4** **suma cukrów prostych [g] 36,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4** **Sód [mg] 6 060,3**
2023-11-04 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK		KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) PASZTET PIECZONY 50 g (***GLU, SOJ***) SER TOPIONY 50 g (***MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KALAFIOROWA 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (***GLU***) SZYNKA WIEPRZOWA PIECZONA 100 g (***GLU***) Sos własny 100 ml (***GLU***) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (***GLU, SOJ***) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g (***GLU***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 856,4** **Białko ogółem [g] 92,7** **Tłuszcz [g] 119,1** **Węglowodany ogółem [g] 379,8** **suma cukrów prostych [g] 77,7** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5** **Sód [mg] 6 922,6**
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK		KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) PASZTET PIECZONY 50 g (***GLU, SOJ***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KALAFIOROWA 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (***GLU***) SZYNKA WIEPRZOWA PIECZONA 100 g (***GLU***) Sos własny 100 ml (***GLU***) 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***) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (***GLU, SOJ***) POMIDOR 50 g KETCHUP 20 g (***GLU***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 708** **Białko ogółem [g] 94,1** **Tłuszcz [g] 104,2** **Węglowodany ogółem [g] 375** **suma cukrów prostych [g] 77,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4** **Sód [mg] 6 312**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-04 sobota	CUKRZYCOWA OTWOCK		KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml (***MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) PASZTET PIECZONY 50 g (***GLU, SOJ***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KALAFIOROWA 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (***GLU***) SZYNKA WIEPRZOWA PIECZONA 100 g (***GLU***) Sos własny 100 ml (***GLU***) SURÓWKA Z CZERWONEJ 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 JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (***GLU, SOJ***) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g (***GLU***)	**Energia [kcal] 2 712,3** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 111,5** **Węglowodany ogółem [g] 358,9** **suma cukrów prostych [g] 38,1** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,8** **Sód [mg] 7 082,6**
2023-11-05 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK		PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SALCESON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) OGÓREK KISZONY 50 g MUSZTARDA 20 g (***GOR***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (***GLU, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 120 g (***GLU, JAJ, MLE***)	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) SZYNKA DĘBOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100 g (***MLE***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 886,6** **Białko ogółem [g] 109,6** **Tłuszcz [g] 97,6** **Węglowodany ogółem [g] 420,7** **suma cukrów prostych [g] 111,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5** **Sód [mg] 4 204,6**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-05 niedziela	LEKKOSTRAWNA OTWOCK		PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SALCESON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (***GLU, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 120 g (***GLU, JAJ, MLE***)	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) SZYNKA DĘBOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) TWARÓŻEK 50 g (***MLE***) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g POMIDOR 50 g	**Energia [kcal] 2 792,2** **Białko ogółem [g] 110,1** **Tłuszcz [g] 93,1** **Węglowodany ogółem [g] 407,1** **suma cukrów prostych [g] 110,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,8** **Sód [mg] 3 778,5**
	CUKRZYCOWA OTWOCK		PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SALCESON 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) OGÓREK KISZONY 50 g MUSZTARDA 20 g (***GOR***)	ŚLIWKI 100 g	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (***GLU, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 120 g (***GLU, JAJ, MLE***)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) SZYNKA DĘBOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100 g (***MLE***)	**Energia [kcal] 2 716,7** **Białko ogółem [g] 109,5** **Tłuszcz [g] 96** **Węglowodany ogółem [g] 378,5** **suma cukrów prostych [g] 68,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31** **Sód [mg] 4 098,4**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK		MAKARON NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) SER ŻÓŁTY 50 g (***MLE***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) OGÓREK KONSERWOWY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KRUPNIK 350 ml (***GLU, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASĄ 180 g (***GLU, MLE***) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 562,1** **Białko ogółem [g] 108,8** **Tłuszcz [g] 82,1** **Węglowodany ogółem [g] 369,3** **suma cukrów prostych [g] 77,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6** **Sód [mg] 5 645,1**
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK		MAKARON NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KRUPNIK 350 ml (***GLU, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Pieczeń wieprzowa 100 g (***GLU***) Sos własny 100 ml (***GLU***) BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 680,9** **Białko ogółem [g] 118,9** **Tłuszcz [g] 83,8** **Węglowodany ogółem [g] 384,3** **suma cukrów prostych [g] 78,9** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3** **Sód [mg] 5 259,2**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-06 poniedziałek	CUKRZYCOWA OTWOCK		MAKARON NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) OGÓREK KONSERWOWY 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK 350 ml (***GLU, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASĄ 180 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 JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g	**Energia [kcal] 2 427,5** **Białko ogółem [g] 110,1** **Tłuszcz [g] 75,4** **Węglowodany ogółem [g] 347,5** **suma cukrów prostych [g] 36,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7** **Sód [mg] 5 801,6**
2023-11-07 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK		KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) KETCHUP 20 g (***GLU***) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (***GLU, SOJ***) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g PIECZEŃ RZYMSKA 100 g (***GLU, JAJ***) Sos własny 100 ml (***GLU***) Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SER TOPIONY 50 g (***MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 795,4** **Białko ogółem [g] 88,3** **Tłuszcz [g] 110,2** **Węglowodany ogółem [g] 390,6** **suma cukrów prostych [g] 91,6** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3** **Sód [mg] 4 538,7**
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK		KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) KETCHUP 20 g (***GLU***) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (***GLU, SOJ***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g PIECZEŃ RZYMSKA 100 g (***GLU, JAJ***) Sos własny 100 ml (***GLU***) Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) Szynka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 669,3** **Białko ogółem [g] 86,4** **Tłuszcz [g] 98,6** **Węglowodany ogółem [g] 386,6** **suma cukrów prostych [g] 92,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1** **Sód [mg] 4 128,9**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-07 wtorek	CUKRZYCOWA OTWOCK		KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) KETCHUP 20 g (***GLU***) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (***GLU, SOJ***) OGÓREK ZIELONY 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g (***MLE***)	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g PIECZEŃ RZYMSKA 100 g (***GLU, JAJ***) Sos własny 100 ml (***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***) Szynka wieprzowa 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta twarogowa 50 g (***MLE***) POMIDOR 50 g	**Energia [kcal] 2 630,8** **Białko ogółem [g] 93,7** **Tłuszcz [g] 103** **Węglowodany ogółem [g] 356** **suma cukrów prostych [g] 50,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5** **Sód [mg] 4 344,5**
2023-11-08 środa	PODSTAWOWA OTWOCK		PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (***JAJ***) MAJONEZ 20 g SZYNKA DĘBOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SURÓWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g (***GOR***) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATKA RYŻOWO-JARZYNOWA 100 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 971,8** **Białko ogółem [g] 114** **Tłuszcz [g] 119,5** **Węglowodany ogółem [g] 386,8** **suma cukrów prostych [g] 90,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,7** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8** **Sód [mg] 4 637,7**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-08 środa	LEKKOSTRAWNA OTWOCK		PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (***JAJ***) SZYNKA DĘBOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g KALAFIOR GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATKA RYŻOWO-JARZYNOWA 100 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	**Energia [kcal] 2 590,6** **Białko ogółem [g] 113,9** **Tłuszcz [g] 84,5** **Węglowodany ogółem [g] 368,5** **suma cukrów prostych [g] 89,3** **Błonnik pokarmowy [g] 34,9** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34** **Sód [mg] 4 062,8**
	CUKRZYCOWA OTWOCK		PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (***GLU, MLE***) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (***GLU***) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (***MLE***) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (***JAJ***) MAJONEZ 20 g SZYNKA DĘBOWA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) OGÓREK ZIELONY 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SURÓWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g (***GOR***) 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***) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) SAŁATKA RYŻOWO-JARZYNOWA 100 g	**Energia [kcal] 2 944,6** **Białko ogółem [g] 118,4** **Tłuszcz [g] 123,7** **Węglowodany ogółem [g] 365,1** **suma cukrów prostych [g] 49,3** **Błonnik pokarmowy [g] 33,8** **kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6** **Sód [mg] 4 761,2**

Własność FUDEKOS.A.. Wszelkie prawa zastrzeżone

FUDEKO S.A.
Spokojna 4, 81-549, Gdynia

Oznaczenia alergenów:

GLU – Zboża zawierajace 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,