

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-10 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIAN E 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> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) BURACZKI DUSZONE 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 cieplo-GOTOW ANA 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 828,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 121,8 Węglowodany ogółem [g] 369,7 suma cukrów prostych [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 5 490,4
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	JAGŁANKA 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> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KRUPNIK RYŻOWY 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY PIECZONY 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</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	Energia [kcal] 2 931,8 Białko ogółem [g] 87,2 Tłuszcz [g] 130,3 Węglowodany ogółem [g] 380 suma cukrów prostych [g] 94,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46 Sód [mg] 3 703,4
	CUKRZYCOWA OTWOCK	JAGŁANKA 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> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	GRUSZKA 150 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY PIECZONY 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) BURACZKI DUSZONE 100 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 100 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 966,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 134,2 Węglowodany ogółem [g] 372,3 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 4 248

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-11 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI 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 TOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) PULPET DROBIOWY GOTOWY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA 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 KONSERWOW A 50g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	<b>Energia [kcal] 2 563,4</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>95,7</b> <b>Tłuszcz [g] 100,2</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 351,6</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 87,6</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 34,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 39,8</b> <b>Sód [mg] 5 419,2</b>
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI 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> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) PULPET DROBIOWY GOTOWANY 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOW A 50g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	<b>Energia [kcal] 2 364,3</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>91,1</b> <b>Tłuszcz [g] 84,4</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 338,1</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 87,4</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 30,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 30,5</b> <b>Sód [mg] 3 621,6</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-11 środa	CUKRYCOWA 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> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g	ŚLIWKI 100 g	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) PULPET DROBIOWY GOTOWANY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g, SUROWKA Z MARCHWI JABŁKA 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> ) SERBIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKA 50 g	<b>Energia [kcal] 2 428,3</b> <b>Białko ogółem [g] 103</b> <b>Tłuszcz [g] 93,5</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 322,7</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 44,5</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 30,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 35,3</b> <b>Sód [mg] 5 543,6</b>
2023-10-12 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 drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 100 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ŻUREK Z JAJKIEM 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) PIEROGI GOTOWANE 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) 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> ) Sałatka ziemniaczana 50 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKA KONSERWOW A 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	<b>Energia [kcal] 2 429,5</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>92,9</b> <b>Tłuszcz [g] 79,5</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 360,3</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 89,9</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 27,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 34,3</b> <b>Sód [mg] 5 426,5</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-12 czwartek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ŻUREK Z JAJKIEM 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) PIEROGI GOTOWANE 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczana 50 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 316,3 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 349,8 suma cukrów prostych [g] 92 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,1 Sód [mg] 5 195,2
	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SERBIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 100 g	KRAKERSY 30 g ( <b>GLU</b> )	ŻUREK Z JAJKIEM 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) PIEROGI GOTOWANE 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKINSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczana 50 g ( <b>SEL</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Energia [kcal] 2 440 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 333,7 suma cukrów prostych [g] 37,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 5 884,9

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-13 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml ( <i>MLE</i> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <i>GLU</i> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <i>MLE</i> ) POŁĘDMICA SOPÓCKA 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) RYBA SMAŻONA 100 g ( <i>GLU, JAJ, RYB</i> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <i>GLU</i> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g ( <i>MLE</i> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 326,2 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 340 suma cukrów prostych [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 4 342,4
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml ( <i>MLE</i> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <i>GLU</i> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <i>MLE</i> ) POŁĘDMICA SOPÓCKA 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Sos koperkowy 100 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <i>GLU</i> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa 50 g ( <i>MLE</i> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 064,4 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 50,9 Węglowodany ogółem [g] 315,5 suma cukrów prostych [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,4 Sód [mg] 3 521,4

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-13 piątek	CUKRZYCOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml ( <i>MLE</i> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <i>GLU</i> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <i>MLE</i> ) POLEDWICA SOPOČKA 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) POMIDOR 50 g	JABŁKO 100 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <i>GLU, MLE</i> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <i>GLU</i> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <i>MLE</i> ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g ( <i>MLE</i> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 112,3 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 298,6 suma cukrów prostych [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 27 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 4 019,1
	2023-10-14 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <i>MLE</i> ) HERBATA 250 ml KAJZERKA 80 g ( <i>GLU</i> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <i>MLE</i> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <i>MLE</i> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA PIECZARKOWA 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) KOTLET SCHABOWY SMAŻONY 100 g ( <i>GLU, JA</i> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KAPUSTA ZASMAŻANA 100 g ( <i>GLU</i> ) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <i>GLU</i> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <i>MLE</i> ) BALERON 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Pasta drobiowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g
2023-10-14 sobota	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <i>MLE</i> ) HERBATA 250 ml KAJZERKA 80 g ( <i>GLU</i> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <i>MLE</i> ) SER BIAŁY 50 g ( <i>MLE</i> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIAKOWA 350 ml ( <i>GLU, MLE, SEL</i> ) Sos własny 100 ml ( <i>GLU</i> ) SCHAB GOTOWANY 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 g ( <i>MLE</i> ) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <i>GLU</i> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <i>MLE</i> ) BALERON 50 g ( <i>GLU, SOJ, MLE</i> ) Pasta drobiowa 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 444,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 372,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 3 804,2

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-14 sobota	CUKRYCOWA OTWOCK		PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA 250 ml GRAHAMKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SERBIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA PIECZARKOW A 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) SCHAB GOTOWANY 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI Z NATKA PIETRUSZKI 100 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT 250 ml Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> )	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g	<b>Energia [kcal] 2 385,7</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>111,3</b> <b>Tłuszcz [g] 75,9</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 343,2</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 49,6</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 32,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 31,3</b> <b>Sód [mg] 4 039,5</b>
2023-10-15 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK		PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA ŻYWECKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SUROWKA WIELOWARZY WNA 100 g ( <b>SEL</b> ) KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>MLE</b> )	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Kaszanka duszona z cebula 100 g KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	<b>Energia [kcal] 2 781,5</b> <b>Białko ogółem [g] 108</b> <b>Tłuszcz [g] 84,6</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 428,3</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 108</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 35,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 32</b> <b>Sód [mg] 4 401,1</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-10-15 niedziela	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI 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> ) KIELBASA ŻYWECKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g KALAFIOR GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	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, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	<b>Energia [kcal] 2 748,7</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>108,6</b> <b>Tłuszcz [g] 92,7</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 398,4</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 105,1</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 31,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 35,7</b> <b>Sód [mg] 3 455,5</b>
	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> ) KIELBASA ŻYWECKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g	GRUSZKA 100 g	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SUROWKA WIELOWARZY WNA 100 g ( <b>SEL</b> ) KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Kaszanka duszona z cebula 100 g KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g	<b>Energia [kcal] 2 620,5</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>107,8</b> <b>Tłuszcz [g] 83</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 388,8</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 63,6</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 31,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 31,5</b> <b>Sód [mg] 4 294,9</b>



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,