

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-19 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-19 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szczyptką 50 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA ŻYWIECKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g	Energia [kcal] 2 834,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 413,3 suma cukrów prostych [g] 106,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 5 052,7
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA ŻYWIECKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 789,9 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 401,3 suma cukrów prostych [g] 106,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,8 Sód [mg] 4 800,5

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-19 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-19 niedziela	CUKRZYCOWA OTWOCK	PŁATKI JECZMIENNE 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> ) Pasta twarogowa ze szczyptką 50 g ( <b>MLE</b> ) POLEDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,            MLE</b> ) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml ( <b>GLU,            MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 100 g ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ,            MLE</b> )	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA ŻYWIECKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,            MLE</b> ) Szyńka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,            MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g	<b>Energia [kcal] 2 688,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>110,2</b> <b>Tłuszcz [g] 95,3</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 377,7</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 65,1</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 33,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 30,3</b> <b>Sód [mg] 4 947,4</b>
2023-11-20 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA GOTOWANA 50 g ( <b>GLU,            SOJ, MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ,            MLE</b> ) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g		ZUPA GROCHOWA 350 ml ( <b>GLU,            MLE</b> ) PIEROGI GOTOWANE Z OKRASĄ 200 g ( <b>GLU, JAJ,            MLE</b> ) SURÓWKA Z KAPUŚTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KASZANKA PIECZONA 100 g KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g	<b>Energia [kcal] 2 619,6</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>102,2</b> <b>Tłuszcz [g] 80,7</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 406,9</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 88</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 39,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 33</b> <b>Sód [mg] 5 691,6</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-19 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-20 poniedziałek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g 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> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) PIEROGI GOTOWANE 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 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> ) 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	Energia [kcal] 2 369,5 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 340,8 suma cukrów prostych [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 4 377,8
	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> ) SZYNKA GOTOWANA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SALATKA SZWEDZKA 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA GROCHOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) RYŻZ WARZYWAMI 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) 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> ) KASZANKA 100 g KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 727 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 399 suma cukrów prostych [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 6 225,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) TWAROŻEK 25 g ( <b>MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt POMIDOR 50 g		ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) SURÓWKA WIELOWARZY WNA 100 g ( <b>SEL</b> ) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOW A 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) MAJONEZ 20 g OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 962,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 389,8 suma cukrów prostych [g] 93,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 3 495,2
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt TWAROŻEK 25 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Klops wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) KALAFIOR GOTOWANY 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> ) SZYNKA KONSERWOW A 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 655 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 389,2 suma cukrów prostych [g] 91 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 2 767,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-21 wtorek	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A 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> ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) TWAROŻEK 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA KOPERKOWA Z RYZEM 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Klops wieprzowy 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) SURÓWKA WIELOWARZY WNA 100 g ( <b>SEL</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> ) SZYNKA KONSERWOW A 50 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) MAJONEZ 20 g OGÓREK ZIELONY 50 g	<b>Energia [kcal] 2 828,9</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>112,2</b> <b>Tłuszcz [g] 114,7</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 360</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 44,3</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 25,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 40,1</b> <b>Sód [mg] 3 276,5</b>
2023-11-22 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	MAKARON 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,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) SALCESON 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ( <b>GLU</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLU</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I PORA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 100 g ( <b>SEL</b> )	<b>Energia [kcal] 2 803,1</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>105,1</b> <b>Tłuszcz [g] 99,8</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 403,5</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 85,3</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 35,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 28,3</b> <b>Sód [mg] 8 552,9</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-19 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-22 środa	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g CIUKIER-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 CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL)	Energia [kcal] 2 728,5 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 395,2 suma cukrów prostych [g] 83,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 6 469,8
	CIUKRZYCOWA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) OGÓREK KISZONY 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU) SUROWKA Z MARCHWI I 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 JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL)	Energia [kcal] 2 775,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 44,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 8 676,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-23 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER TOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) POLEDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASA 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 521,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 84,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 5 309,9
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) POLEDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Łopatka gotowana 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIANKI 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 JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 581,4 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 368,5 suma cukrów prostych [g] 85,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 3 520
	CUKRZYCOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) POLEDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASA 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ZIEMNIANKI 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 JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 382,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 43 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,9 Sód [mg] 5 073,9

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-19 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-24 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKI EM 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g RYBA SMAŻONA 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 549,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 375 suma cukrów prostych [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 5 256,8
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) TWAROŻEK 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) MARCHEW GOTOWANA 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 325,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 355,5 suma cukrów prostych [g] 80,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 4 131,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-24 piątek	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLĄTKI KUKURDZIAN E 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> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKI EM 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) SURÓWKA Z KISZONEJ 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> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g ( <b>SEL</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 366,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 38,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Sód [mg]</b> 4 934,2
2023-11-25 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g SÉR TOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udka pieczone 100 g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g ( <b>JAJ</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 669,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 99 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,3 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 37,4 <b>Sód [mg]</b> 4 060,4
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g SÉR BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udka pieczone 100 g KALAFIOR GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA JAJECZNA 50 g ( <b>JAJ</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 481,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g]</b> 33,6 <b>Sód [mg]</b> 3 497,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-25 sobota	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DEBOWA 50 g SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g	BUDYŃ B/CUKRU 150 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SURIOWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I 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 JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 50 g ( <b>JAJ</b> ) BALERÓN 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	<b>Energia [kcal] 2 455</b> <b>Białko ogółem [g] 115,9</b> <b>Tłuszcz [g] 84,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 330,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 45,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8</b> <b>Sód [mg] 3 903,9</b>
	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KOTLET SCHABOWY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURIOWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 130 g ( <b>GOR</b> ) KOMPOT 250 ml CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 3 000,2</b> <b>Białko ogółem [g] 104,9</b> <b>Tłuszcz [g] 127,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 388,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 73,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1</b> <b>Sód [mg] 4 893,2</b>
	LEKOSTRAWNA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 10 g		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 2 799,3</b> <b>Białko ogółem [g] 113,4</b> <b>Tłuszcz [g] 93,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 404,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8</b> <b>Sód [mg] 3 415,9</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-19 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-26 niedziela	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> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) SERBIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) SURÓWKA TECZOWA Z OLEJEM 100 g ( <b>GOR</b> ) KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ,</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> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 797,9 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 386,3 suma cukrów prostych [g] 55,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 3 820,7
2023-11-27 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szczy piorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g		ZUPA DYNIOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 ( <b>GLU</b> ) KASZA JECZMIENNA 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 336,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 334,7 suma cukrów prostych [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 6 509,2
2023-11-27 poniedziałek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g		ZUPA DYNIOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY 180 ( <b>GLU</b> ) KASZA JECZMIENNA 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 298,1 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 322,9 suma cukrów prostych [g] 81,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 6 393,2

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-19 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-27 poniedziałek	CUKRZYCOWA OTWOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa ze szczyptorkiem 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g	KRAKERSY 30 g (GLU)	ZUPA DYNIOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 180 (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 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/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Pasta drobiowa 50 g KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 355,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 317,4 suma cukrów prostych [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,3 Sód [mg] 6 957,6
2023-11-28 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (MLE) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g		ZUPA GRYSIKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET POŻARSKI SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEWKA OPRÓSZANA 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KASZANKA 100 g KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 701,6 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 406,6 suma cukrów prostych [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 992,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-28 wtorek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g		ZUPA GRYSIKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) PULPET DROBIOWY 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEWKA OPRÓSZANA 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g 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)	<b>Energia [kcal] 2 576,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>83,8</b> <b>Tłuszcz [g] 92,3</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 381,7</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 77,4</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 32,2</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 41,8</b> <b>Sód [mg] 3 238</b>
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SERBIAŁY 50 g (MLE) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g	BUDYŃ B/CUKRU 150 ml (GLU, MLE)	ZUPA GRYSIKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) PULPET DROBIOWY 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW OPRÓSZANA 100 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) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g	<b>Energia [kcal] 2 646,1</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>97,4</b> <b>Tłuszcz [g] 99</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 368,5</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 39,7</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 31,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 44,3</b> <b>Sód [mg] 3 975,5</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,