

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-29 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU</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> ) SER TOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA GROCHOWA 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) KOPYTKA 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml SOS PIECZARKOW Y 100 g ( <b>MLE</b> )		HERBATA B/CIUKRU 250 ml 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> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	Energia [kcal] 2 341,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 4 445,1
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIAN E 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> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g		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> ) PASTA JAJECZNA 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 367,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 971,1
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA GROCHOWA 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA g 100 g KOMPOT 250 ml	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> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g ( <b>JAJ</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOW A 40 g	Energia [kcal] 2 410,6 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 3 460,5

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-30 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A 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> ) PASTA Z SER BIAŁEGO ZE SZCZYPIORKI EM 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA JARZYNOWA 250 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g		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> ) SZYNKA KONSERWOW A 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 528,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 371,1 suma cukrów prostych [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 3 524,3
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A 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> ) PASTA Z SER BIAŁEGO 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g		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> ) SZYNKA KONSERWOW A 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 526,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 368,2 suma cukrów prostych [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 3 883,7

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-30 czwartek	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA Z SER BIAŁEGO ZE SZCZYPIORKIEM 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	KRAKERSY 30 g ( <b>GLU</b> )	ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 515,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 355,8 suma cukrów prostych [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 3 663,3
2023-12-01 piątek	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 PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, 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 JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 658 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 389,7 suma cukrów prostych [g] 122 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 436,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	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 PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 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> ) PARÓWKI DROBNIOWE 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 2 489,6</b> <b>Białko ogółem [g] 93,7</b> <b>Tłuszcz [g] 79,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 101,7</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6</b> <b>Sód [mg] 3 189</b>
	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, 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 na ciepło 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 2 445,8</b> <b>Białko ogółem [g] 108</b> <b>Tłuszcz [g] 82,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 340,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 80,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8</b> <b>Sód [mg] 3 780,9</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-02 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI OWSIANE 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> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pieczeń wieprzowa 100 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI DUSZONE 100 g ( <b>GLU</b> ) 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> ) SALCESON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 569 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 364,4 suma cukrów prostych [g] 116,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 4 575,2
	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 KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pieczeń wieprzowa 100 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI DUSZONE 100 g ( <b>GLU</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> ) SALCESON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 363,7 suma cukrów prostych [g] 120,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 687,3

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-02 sobota	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JABŁKO 150 g	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pieczeń wieprzowa 100 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKINSKEIJ Z POMIDOREM 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razow ego - 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> ) KIELBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SALCESON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> )	<b>Energia [kcal] 2 401,8</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>107,7</b> <b>Tłuszcz [g] 83,4</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 336,6</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 70,5</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 34,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 39,3</b> <b>Sód [mg] 4 546,6</b>
2023-12-03 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 szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) KIELBASA SZYNKOWA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) SUROWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	Piernik 100 g	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 drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez ze szczypiorkiem 20 g POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 2 959</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>116,8</b> <b>Tłuszcz [g] 104,9</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 417,1</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 94,6</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 34,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 31,6</b> <b>Sód [mg] 2 845,9</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-03 niedziela	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PŁATKI JĘCZMIENNE 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> ) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) MARCHEWKA GOTOWANA 100 g KOMPOT 250 ml	Piernik 100 g	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> ) Szyńka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 2 711,3</b> <b>Białko ogółem [g] 114,9</b> <b>Tłuszcz [g] 88,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 391,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7</b> <b>Sód [mg] 2 297,9</b>
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PŁATKI JĘCZMIENNE 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> ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) SURÓWKA 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 JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 2 449,6</b> <b>Białko ogółem [g] 113,6</b> <b>Tłuszcz [g] 84,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 332,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 43,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6</b> <b>Sód [mg] 2 510,2</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-12-04 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A 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> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BEFSZTYK PIECZONY 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) Marchewka z grozkiem 100 g ( <b>GLU</b> ) 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,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g ( <b>JAJ</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 2 617,8</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>94,4</b> <b>Tłuszcz [g] 110,4</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 340,2</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 67,3</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 34,8</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 32,2</b> <b>Sód [mg] 5 620,3</b>
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BEFSZTYK PIECZONY 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) Marchewka z grozkiem 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> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) PASTA JAJECZNA 50 g ( <b>JAJ</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 2 308,8</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>87,7</b> <b>Tłuszcz [g] 100,7</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 291,7</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 25,8</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 34,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 21,6</b> <b>Sód [mg] 3 123,8</b>



## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	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> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) POLEDWICA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JABŁKO 150 g	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BEFSZTYK PIECZONY 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 g ( <b>MLE</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> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g ( <b>JAJ</b> )	<b>Energia [kcal] 2 567,1</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>98,9</b> <b>Tłuszcz [g] 112,1</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 319</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 26,3</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 34,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 26,1</b> <b>Sód [mg] 5 316,8</b>
2023-12-05 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 300 ml ( <b>GLU,</b> <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 wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OLEJEM 100 g		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 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> ) OGÓREK KISZONY 50 g	<b>Energia [kcal] 2 402,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>101,9</b> <b>Tłuszcz [g] 77,6</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 359,5</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 95,5</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 33</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 42,7</b> <b>Sód [mg] 4 372,5</b>

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-05 wtorek	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 PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) TWAROŻEK Z JOGURTEM I KOPERKIEM 50 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OLEJEM 100 g		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g CHLEB RAZOWY 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	Energia [kcal] 2 442,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 117 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 635,8
	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	KRAKERSY 30 g ( <b>GLU</b> )	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OLEJEM 100 g	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> ) PARÓWKI DROBIOWE 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 556 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 371,5 suma cukrów prostych [g] 73,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 4 889,8

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-06 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER TOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA FASOŁOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) MAKARON GOTOWANY 200 g ( <b>GLU</b> ) SOS BOLOGNESE 150 g SUROWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g ( <b>GOR</b> ) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-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 SZYNKA KONSERWOWA A 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOWA A 50 g	Energia [kcal] 3 058,5 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 130 Węglowodany ogółem [g] 388,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 5 352,8
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) MAKARON GOTOWANY 200 g ( <b>GLU</b> ) SOS BOLOGNESE 150 g 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 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA A 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 502,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 341,8 suma cukrów prostych [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 5 877,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-06 środa	CUKRZYCOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 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> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JOGURT NATURALNY 150 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA FASOLOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) MAKARON GOTOWANY 200 g ( <b>GLU</b> ) SOS BOLOGNESE 150 g SUROWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g ( <b>GOR</b> ) 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> ) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g	<b>Energia [kcal] 3 019,6</b> <b>Białko ogółem [g] 131,1</b> <b>Tłuszcz [g] 124</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 376,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 55,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2</b> <b>Sód [mg] 6 084,1</b>
2023-12-07 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	ZACIERKA 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> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA KALAFIOROWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g PULPET DROBIOWY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU</b> ) SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 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> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczana ze śledziem 100 g ( <b>RYB</b> )	<b>Energia [kcal] 2 449,4</b> <b>Białko ogółem [g] 96,4</b> <b>Tłuszcz [g] 81,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 363,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 133,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6</b> <b>Sód [mg] 4 130,4</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-07 czwartek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA KALAFIOROWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g PULPET DROBIOWY 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) BUKIET WARZYW GOTOWANY 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 JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka ziemniaczana 100 g (SEL)	Energia [kcal] 2 239,1 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 131,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 3 394,7
	CIUKRZYCOWA OTWOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA KALAFIOROWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g PULPET DROBIOWY 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (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/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczana ze śledziem 100 g (RYB)	Energia [kcal] 2 301,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 329,2 suma cukrów prostych [g] 92,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 865,9

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-08 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, 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 CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 707,5 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 381,7 suma cukrów prostych [g] 128,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 934,1
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 258,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 4 107,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-08 piątek	CUKRZYCOWA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE)	<b>Energia [kcal] 2 492,4</b> <b>Białko ogółem [g] 115,2</b> <b>Tłuszcz [g] 78,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 355,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 74,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1</b> <b>Sód [mg] 4 827,2</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,