

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-09 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (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 drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA FASOLOWA 350 ml (GLU, MLE) PIEROGI RUSKIE GOTOWANE Z OKRASA Z CEBULKI 200 g (GLU, JAJ, MLE) 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 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g (GLU, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g (GLU)	Energia [kcal] 2 453,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 360 suma cukrów prostych [g] 77,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 5 361,4
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 300 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi ruskie bez cebuli 200 g (GLU, JAJ, MLE) 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 (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (GLU, SOJ) SAŁATA MASŁOWA 50 g KETCHUP 20 g (GLU)	Energia [kcal] 2 207,4 Białko ogółem [g] 69,5 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 297 suma cukrów prostych [g] 53 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 4 226,8
	CUKRZYCOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	ŚLIWKI 150 g	ZUPA FASOLOWA 350 ml (GLU, MLE) Pierogi ruskie bez cebuli 200 g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z 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 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g (GLU, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g (GLU)	Energia [kcal] 2 399,9 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,2 Sód [mg] 5 656,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-10 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (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) POŁĘDWICA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g RYBA SMAŻONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) SAŁATKA JARZYNOWA Z MAJONEZEM 50 g (SEL)	Energia [kcal] 2 715,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 373,1 suma cukrów prostych [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 4 702,9
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (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 SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER BIAŁY 50 g (JAJ) POMIDOR 50 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) BROKUŁY GOTOWANE 100 g 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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g (SEL)	Energia [kcal] 2 457,8 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 345,9 suma cukrów prostych [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,4 Sód [mg] 3 176,4
	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razow ego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g (SEL)	Energia [kcal] 2 440,9 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 339,6 suma cukrów prostych [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29 Sód [mg] 3 953,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-11 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) TWAROŻEK 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE)		ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) Sos własny 100 ml (GLU) 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 (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) POMIDOR 50 g Majonez ze szczy piorkiem 20 g	Energia [kcal] 2 737,1 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 369,7 suma cukrów prostych [g] 86,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 4 643,9
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) TWAROŻEK 50 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g		ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, 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 CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 494,3 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 357,5 suma cukrów prostych [g] 85,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 4 366,5
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml GRAHAMKA 1 szt (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) TWAROŻEK 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE)	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) Sos własny 100 ml (GLU) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razow ego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 333 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 304,6 suma cukrów prostych [g] 33,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 4 700,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-12 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA 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 GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER TOPIONY 50 g (MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POŁĘDMCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 923,6 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 400,5 suma cukrów prostych [g] 100,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 5 218,3
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA MANNA 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) SZYNKA GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) TWAROŻEK 50 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)		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) POŁĘDMCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 483,6 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 359,4 suma cukrów prostych [g] 92,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 3 861,1

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-09 do dnia 2023-11-18 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-12 niedziela	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) SZYNKA GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) TWAROŻEK 50 g (MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g	KRAKERSY 30 g (GLU)	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) POŁĘDMCA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 419,3 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 45,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,8 Sód [mg] 4 541
2023-11-13 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK		KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA DYNIOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) 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) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 869,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 129,2 Węglowodany ogółem [g] 372,9 suma cukrów prostych [g] 95,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 4 067,2

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-09 do dnia 2023-11-18 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (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) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA DYNIOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) BURACZKI DUSZONE 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 2 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 488,5 Białko ogółem [g] 76,4 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 361,5 suma cukrów prostych [g] 97,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 3 228,4
	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA DYNIOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g 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 JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 553,4 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 348,8 suma cukrów prostych [g] 53,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 4 040,1
	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGŁANKA NA MLEKU 350 ml (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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g		ZUPA GRYSIKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) BIGOS Z MIESEM I KIEŁBASA 180 g (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 455,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 5 334,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-14 wtorek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA GRYSIKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW GOTOWANA 100 g (GLU, MLE) 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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 632,2 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 376,5 suma cukrów prostych [g] 86,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 5 250,6
	CUKRZYCOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g	Koktajl truskawkowy 150 ml	ZUPA GRYSIKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASA 180 g (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 389,2 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 329,5 suma cukrów prostych [g] 46,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 5 518,2
	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) Pieczeń wieprzowa 50 g (GLU) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) WĄTRÓBKA DROBIOWA duszona 100 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARONOWA Z MAJONEZEM 100 g (GLU) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 777,8 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 376 suma cukrów prostych [g] 86,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 5 211,4

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-09 do dnia 2023-11-18 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-15 środa	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) Pieczeń wieprzowa 50 g (GLU) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml (GLU, MLE, SEL) WĄTRÓBKA DROBIOWA duszona 100 g (GLU) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWO- MAKARONOW A Z JOGURTEM 100 g (GLU, MLE) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 443 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 362,6 suma cukrów prostych [g] 87,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 3 898,6
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) Pieczeń wieprzowa 50 g (GLU) POMIDOR 50 g	Banan 1 szt	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) WĄTRÓBKA DROBIOWA duszona 100 g (GLU) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWO- MAKARONOW A Z MAJONEZEM 100 g (GLU)	Energia [kcal] 2 780,1 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 384,8 suma cukrów prostych [g] 64,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,6 Sód [mg] 4 906,9
	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PARÓWKI DROBIOWE 1 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET SCHABOWY PANIEROWAN Y SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POLEDWCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 532,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 352,7 suma cukrów prostych [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 4 312,9

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-09 do dnia 2023-11-18 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-16 czwartek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PARÓWKI DROBIOWE 1 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB DUSZONY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KALAFIOR GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POLEDWCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 357,9 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 350,9 suma cukrów prostych [g] 84,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 3 383,6
	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PARÓWKI DROBIOWE 1 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB DUSZONY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g 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 JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POLEDWCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 488,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 343,6 suma cukrów prostych [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 4 019,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-17 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 100 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA PIECZARKOW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA SMAŻONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 471,9 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 342,9 suma cukrów prostych [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 4 499,7
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA 50 g (JAJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 199,6 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 319,1 suma cukrów prostych [g] 80,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25 Sód [mg] 3 334
	CUKRZYCOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g SER BIAŁY 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA PIECZARKOW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 258,4 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 296,1 suma cukrów prostych [g] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,7 Sód [mg] 4 177,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-18 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KALAFIOROW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Sos własny 100 ml (GLU) Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) Pieczeń JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 631,1 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 5 912
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g		ZUPA KALAFIOROW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI 100 g (MLE) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 525,6 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 364,7 suma cukrów prostych [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 5 761,6
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA KALAFIOROW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g 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 JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 545,6 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 330,1 suma cukrów prostych [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 6 132,9

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,