

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------|---|--------------|---|--------------|--|--|
| 2023-12-09 sobota | PODSTAWOWA OTWOCK | PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIELBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE) | | ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU , MLE , SEL) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g (GLU , JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g (GOR) 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) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) BALERON 50 g (GLU , SOJ , MLE) POMIDOR 50 g | Energia [kcal] 2 935,6 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 125,2 Węglowodany ogółem [g] 375,6 suma cukrów prostych [g] 100,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,9 Sód [mg] 5 241,8 |
| | LEKKOSTRAWNA OTWOCK | PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIELBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE) | | ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU , MLE , SEL) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY PIECZONY 100 g (GLU , JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEWKA GOTOWANA 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) PASTA JAJECZNA 50 g (JAJ) BALERON 50 g (GLU , SOJ , MLE) POMIDOR 50 g | Energia [kcal] 2 664,2 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 102,6 Węglowodany ogółem [g] 360,7 suma cukrów prostych [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,8 Sód [mg] 4 544,3 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|-------------------|--|---------------------|---|--|---|--|
| 2023-12-09 sobota | CUKRZYCOWA OTWOCK | PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE) | Mandarynka 1 szt | ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU , MLE , SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY PIECZONY 100 g (GLU , JAJ) SURÓWKA TECZOWA Z OLEJEM 110 g (GOR) 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) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) BALERÓN 50 g (GLU , SOJ , MLE) POMIDOR 50 g | Energia [kcal] 2 777,1 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 125,6 Węglowodany ogółem [g] 329,9 suma cukrów prostych [g] 37 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 5 534,9 |
| 2023-12-10 niedziela | PODSTAWOWA OTWOCK | PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU , MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER TOPIONY 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE) | | ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU , SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB PANIEROWAN Y SMAŻONY 100 g (GLU , JAJ) SAŁATKA COLESŁAW 100 g (MLE) KOMPOT 250 ml | CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLU , JAJ , MLE) | HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU , SOJ , MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU , SOJ , MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g | Energia [kcal] 3 144,9 Białko ogółem [g] 134,2 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 445,8 suma cukrów prostych [g] 113 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,8 Sód [mg] 3 941,5 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|---------------------|---|---|---|---|--|--|
| 2023-12-10 niedziela | LEKKOSTRAWNA OTWOCK | PLATKI 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) SER BIAŁY 50 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA g 100 g KOMPOT 250 ml | CIASTO DROŻDŻOWE 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) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g | Energia [kcal] 3 009,2 Białko ogółem [g] 139,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 442,1 suma cukrów prostych [g] 114,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,4 Sód [mg] 3 012,8 |
| | 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) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | Kanapka z chleba razowego 1 szt (GLU, SOJ, MLE) | ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) SAŁATKA COLESŁAW 100 g (MLE) KOMPOT 250 ml | CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLU, JAJ, MLE) | HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g | Energia [kcal] 2 893,3 Białko ogółem [g] 146 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 412,6 suma cukrów prostych [g] 67,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,4 Sód [mg] 3 216,7 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|---------------------|--|--------------|--|--------------|--|---|
| 2023-12-11 poniedziałek | PODSTAWOWA OTWOCK | ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA ŻŁOTA 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) MAJONEŻ 20 g OGÓREK KONSERWOWY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA DYNIOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET POŻARSKI PANIEROWANY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z BIAŁEJ 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 (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g (SEL) | Energia [kcal] 2 796,8 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 125,6 Węglowodany ogółem [g] 351,7 suma cukrów prostych [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,5 Sód [mg] 4 608,3 |
| | LEKKOSTRAWNA OTWOCK | ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA ŻŁOTA 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA DYNIOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) PULPET DROBIOWY GOTOWANY 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml | | HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-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) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g (SEL) | Energia [kcal] 2 528,6 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 351,4 suma cukrów prostych [g] 87,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,6 Sód [mg] 3 939,1 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|------------|--------------|-------------------|--|---|---|---|--|---|
| 2023-12-11 | poniedziałek | CUKRZYCOWA OTWOCK | ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA ŻŁOTA 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | JABŁKO 150 g | ZUPA DYNIOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) PULPET DROBIOWY GOTOWANY 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE) | HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASZTET DROBIOWY 50 g (GLU, SOJ) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g (SEL) | Energia [kcal] 2 550,3 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 340,5 suma cukrów prostych [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 4 652,9 |
| 2023-12-12 | wtorek | PODSTAWOWA OTWOCK | KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi ukraińskie gotowane, okrasa 200 g (GLU, JAJ, MLE) SUROWKA Z PORA, JABŁKA, MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 g KOMPOT 250 ml | | HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KONSERWOWY 50 g | Energia [kcal] 2 455,6 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 99,1 Węglowodany ogółem [g] 342,9 suma cukrów prostych [g] 94,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 4 685,1 | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA | |
|-------------------|---------------------|--|------------------|---|---|--|--|--|
| 2023-12-12 wtorek | 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 wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi ukraińskie gotowane 200 g (GLU, JAJ, MLE) 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) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g | Energia [kcal] 2 284,8 Białko ogółem [g] 75,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 331,3 suma cukrów prostych [g] 86,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 3 821,9 |
| | 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 wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | Mandarynka 2 szt | ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON GOTOWANY 200 g (GLU) Warzywa gotowane 200 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) 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) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KONSERWOWY 50 g | Energia [kcal] 2 380 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 344,9 suma cukrów prostych [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 6 110,3 | |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|------------------|---------------------|---|--------------|--|--------------|---|--|
| 2023-12-13 środa | PODSTAWOWA OTWOCK | PLATKI KUKURYDZIAN E 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) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA KRUPNIK 350 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA PANIEROWAN Y 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY Z RODZYNKAMI 100 g KOMPOT 250 ml | | HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Sałatka ziemniaczana ze śledziem 100 g (RYB) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) | Energia [kcal] 2 388,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 344 suma cukrów prostych [g] 71,4 Błonnik pokarmowy [g] 32 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,7 Sód [mg] 4 571,3 |
| | LEKKOSTRAWNA OTWOCK | PLATKI KUKURYDZIAN E 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) SER BIAŁY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA KRUPNIK 350 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g | | 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) Sałatka ziemniaczana 100 g (SEL) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) | Energia [kcal] 2 323,7 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 350,8 suma cukrów prostych [g] 82,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,9 Sód [mg] 2 861,4 |

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-09 do dnia 2023-12-18 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|---------------------|-------------------|---|---|--|---|--|---|
| 2023-12-13 środa | CUKRZYCOWA OTWOCK | PŁATKI KUKURYDZIAN NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | JOGURT NATURALNY 100 g (MLE) | ZUPA KRUPNIK 350 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g, SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY B/CUKRU 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) Sałatka ziemniaczana ze śledziem 100 g (RYB) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) | Energia [kcal] 2 353,3 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 309,6 suma cukrów prostych [g] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,6 Sód [mg] 3 731,5 |
| 2023-12-14 czwartek | PODSTAWOWA OTWOCK | PŁATKI JECZMIENNE 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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g, SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 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) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g | Energia [kcal] 2 437,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 340,4 suma cukrów prostych [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,2 Sód [mg] 5 651,4 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|---------------------|---|---------------------------------|--|--|--|---|
| 2023-12-14, czwartek | LEKKOSTRAWNA OTWOCK | PLATKI JĘCZMIENNE 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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 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) PASTA JAJECZNA 50 g (JAJ) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g | Energia [kcal] 2 406,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 335,7 suma cukrów prostych [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 5 052,6 |
| | CUKRZYCOWA OTWOCK | PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | KRAKERSY 30 g (GLU) | ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 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) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g | Energia [kcal] 2 365,5 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 313,4 suma cukrów prostych [g] 39,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 5 641,2 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------|--|--------------|---|--------------|---|--|
| 2023-12-15 piątek | PODSTAWOWA OTWOCK | MAKARON NA MLEKU 300 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) SER BIAŁY 25 g (MLE) DZEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 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 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) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g | Energia [kcal] 2 490,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 120,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 4 240,1 |
| | LEKKOSTRAWNA OTWOCK | MAKARON NA MLEKU 200 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) SER BIAŁY 25 g (MLE) DZEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) POMIDOR 50 g | | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 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 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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g | Energia [kcal] 2 220 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 345,1 suma cukrów prostych [g] 95,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,4 Sód [mg] 3 813,3 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|-------------------|--|------------------|---|---|--|---|
| 2023-12-15 piątek | CUKRZYCOWA OTWOCK | MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | Mandarynka 2 szt | ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE) | HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g | Energia [kcal] 2 453,1 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 353,2 suma cukrów prostych [g] 77,8 Błonnik pokarmowy [g] 24 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,7 Sód [mg] 4 418,3 |
| 2023-12-16 sobota | PODSTAWOWA OTWOCK | KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) Udka pieczone 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW OPRÓSZONA 100 g (GLU, MLE) KOMPOT 250 ml | | HERBATA B/CIUKRU 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) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g | Energia [kcal] 2 425,4 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 359,4 suma cukrów prostych [g] 87,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 4 384,7 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------|---------------------|---|--------------|--|--|--|---|
| 2023-12-16 sobota | LEKKOSTRAWNA OTWOCK | KASZA MANNA 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) SZYNKA KONSERWOWA 50g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) Udko gotowane 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW OPRÓSZONA 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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g | Energia [kcal] 2 433,6 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 376,4 suma cukrów prostych [g] 86 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7 Sód [mg] 3 963,8 |
| | CUKRZYCOWA OTWOCK | PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | JABŁKO 150 g | ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) Udko gotowane 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKINSKEJ Z POMIDOREM 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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g | Energia [kcal] 2 488,1 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 367 suma cukrów prostych [g] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 4 388,9 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|----------------------|---------------------|---|--------------|---|---|--|--|
| 2023-12-17 niedziela | PODSTAWOWA OTWOCK | PLATKI KUKURYDZIAN E 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) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU, SOJ, MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB PANIEROWAN Y SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KAPUSTA ZASMAŻANA 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml | CIASTO DROŻDŻOWE 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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) MAJONEZ 20 g PAPRYKA KONSERWOW A 50 g | Energia [kcal] 3 023,4 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 405,4 suma cukrów prostych [g] 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 5 018,5 |
| | LEKKOSTRAWNA OTWOCK | PLATKI KUKURYDZIAN E 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) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml | CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLU, JAJ, 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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) POMIDOR 50 g | Energia [kcal] 2 658,3 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 390,9 suma cukrów prostych [g] 108,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 4 299 |

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-09 do dnia 2023-12-18 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|-------------------------|-------------------|---|--|--|--|--|---|
| 2023-12-17 niedziela | CUKRZYCOWA OTWOCK | PLATKI KUKURYDZIAN ENA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU , SOJ , MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE) | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU , SOJ , MLE) | ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU , MLE , SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g Sos własny 100 ml (GLU) SURÓWKA Z MARCHWI JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml | CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLU , JAJ , MLE) | HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g | Energia [kcal] 2 831,2 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 373,2 suma cukrów prostych [g] 62,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 5 095,1 |
| 2023-12-18 poniedziałek | PODSTAWOWA OTWOCK | ZACIERKA 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) BALERON 50 g (GLU , SOJ , MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU , SOJ , MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE) | | ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU , MLE , SEL) GULASZ DROBIOWY DUSZONY Z ZIELONYM GROSZKIEM 180 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SURÓWKA TECZOWA Z OLEJEM 100 g (GOR) 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) MUSZTARDA 20 g (GOR) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g | Energia [kcal] 2 438,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 347,9 suma cukrów prostych [g] 87,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7 Sód [mg] 8 317,6 |

| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
|--------------------------|---------------------|---|--------------|--|---|---|---|
| 2023-12-18, poniedziałek | LEKKOSTRAWNA OTWOCK | ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | | ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ DROBIOWY DUSZONY Z ZIELONYM GROSZKIEM 180 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) Marchewka z groszkiem 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml | | HERBATA B/CUKRU 250 ml 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] 2 198,2 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 294,7 suma cukrów prostych [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 7 850 |
| | CUKRZYCOWA OTWOCK | ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE) | JABŁKO 150 g | ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ DROBIOWY DUSZONY Z ZIELONYM GROSZKIEM 180 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SUROWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g (GOR) KOMPOT 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE) | HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g | Energia [kcal] 2 437,9 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 332,3 suma cukrów prostych [g] 47,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,4 Sód [mg] 8 103,4 |

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,