

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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-09 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5g KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORC.JOWY 1 szt SER BIAŁY 25 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> )	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g ( <b>GOR</b> ) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 50 g ( <b>JAJ</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) 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
2023-12-10 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER TOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> )	ROSÓL Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB PANIEROWANY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) SAŁATKA COLESŁAW 100 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) 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
2023-12-11 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA ŻŁOTA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) MAJONEZ 20 g OGÓREK KONSERWOWY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> )	ZUPA DYNIOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KOTLET POŻARSKI PANIEROWANY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA ZBIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 796,8 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

		Podwieczorek
2023-12-09 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-12-10 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	<p>CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>
2023-12-11 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	

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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-12 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SALCESON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pierogi ukraińskie gotowane, okrasa 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) SURÓWKA ZPORA, JABŁKA, MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 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> ) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) 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
2023-12-13 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIANE 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 ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	ZUPA KRUPNIK 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) FILET ZKURCZAKA PANIEROWANY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIANKI 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczana ze śledziem 100 g ( <b>RYB</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	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
2023-12-14 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, 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> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 50 g ( <b>JAJ</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOWA 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

Podwieczorek		
2023-12-12 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-12-13 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-12-14 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-15 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 25 g ( <b>MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORC.JOWY 1 szt KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) RYBA SMAŻONA 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) 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
2023-12-16 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udko pieczone 100 g ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW OPRÓSZONA 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) 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
2023-12-17 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI KUKURYDZIANE 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 JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) SCHAB PANIEROWANY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KAPUSTA ZASMAŻANA 100 g ( <b>GLU</b> ) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) MAJONEZ 20 g PAPRYKA KONSERWOWA 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

Podwieczorek		
2023-12-15 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-12-16 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-12-17 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	<p>CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>)</p>

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

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-18, poniedziałek	PODSTAWOWA OTMOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, 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> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ DROBIOWY DUSZONY Z ZIELONYM GROSZKIEM 180 g ( <b>GLU</b> ) KASZA JEĆZMIENNA 200 g ( <b>GLU</b> ) SUROWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g ( <b>GOR</b> ) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa na ciepło 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	<b>Energia [kcal] 2 438,5</b> <b>Białko ogółem [g] 99,3</b> <b>Tłuszcz [g] 84,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 347,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,7</b> <b>Sód [mg] 8 317,6</b>

		Podwieczorek
2023-12-18, poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	



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,