

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-09 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 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</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g ( <b>GOR</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> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g ( <b>JAJ</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>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
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )		ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY PIECZONY 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA JAJECZNA 50 g ( <b>JAJ</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) 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	PLĄTKI KUKURYDZIAN E 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> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Mandarynka 1 szt	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY PIECZONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) SURÓWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 110 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 JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g ( <b>JAJ</b> ) BALERÓN 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) 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	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER TOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB PANIEROWAN Y SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) SAŁATKA COLESŁAW 100 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT 250 ml	CIASTO DROŻDZOWE 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-10 niedziela	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</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> )		ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA g 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g	<b>Energia [kcal] 3 009,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>139,9</b> <b>Tłuszcz [g] 84,5</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 442,1</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 114,6</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 35,7</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 36,4</b> <b>Sód [mg] 3 012,8</b>
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</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> )	Kanapka z chleba razowego 1 szt ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> )	ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) SAŁATKA COLESŁAW 100 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT 250 ml	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	<b>Energia [kcal] 2 893,3</b> <b>Białko ogółem [g] 146</b> <b>Tłuszcz [g] 80,4</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 412,6</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 67,2</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 31,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 38,4</b> <b>Sód [mg] 3 216,7</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-11 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) 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/CUKRU 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/CUKRU 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/CUKRU 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 ( <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> ) SALCESON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 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 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 2 284,8</b> <b>Białko ogółem [g] 75,7</b> <b>Tłuszcz [g] 83,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 331,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1</b> <b>Sód [mg] 3 821,9</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> ) SALCESON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Mandarynka 2 szt	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) MAKARON GOTOWANY 200 g ( <b>GLU</b> ) Warzywa gotowane 200 g ( <b>MLE</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razow ego - 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 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g	<b>Energia [kcal] 2 380</b> <b>Białko ogółem [g] 81,9</b> <b>Tłuszcz [g] 86,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 50,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6</b> <b>Sód [mg] 6 110,3</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-13 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA KRUPNIK 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) FILET Z KURCZAKA PANIEROWAN Y 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczana ze śledziem 100 g ( <b>RYB</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 388,4</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>103,9</b> <b>Tłuszcz [g] 77,1</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 344</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 71,4</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 32</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 24,7</b> <b>Sód [mg] 4 571,3</b>
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA KRUPNIK 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ziemniaczana 100 g ( <b>SEL</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 323,7</b> <b>Białko ogółem [g] 102</b> <b>Tłuszcz [g] 67,5</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 350,8</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 82,1</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 33,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 28,9</b> <b>Sód [mg] 2 861,4</b>

## 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 ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA KRUPNIK 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g, SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY B/CIUKRU 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> ) Sałatka ziemniaczana ze śledziem 100 g ( <b>RYB</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> )	<b>Energia [kcal] 2 353,3</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>118,5</b> <b>Tłuszcz [g] 79,8</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 309,6</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 35,6</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 28,4</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 35,6</b> <b>Sód [mg] 3 731,5</b>
2023-12-14 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA OGÓRKOWA 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g, SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g ( <b>JAJ</b> ) SZYNKA KONSERWOW A 50 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ, MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	<b>Energia [kcal] 2 437,7</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>104,5</b> <b>Tłuszcz [g] 86,2</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 340,4</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 86,7</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 31,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 30,2</b> <b>Sód [mg] 5 651,4</b>



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

		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 ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) KIEŁBASA SZYNKOWA 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udko gotowane 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW OPRÓSZONA 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g	<b>Energia [kcal] 2 433,6</b> <b>Białko ogółem [g] 112,5</b> <b>Tłuszcz [g] 62,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 376,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,7</b> <b>Sód [mg] 3 963,8</b>
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) KIEŁBASA SZYNKOWA 50g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JABŁKO 150 g	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udko gotowane 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <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> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g	<b>Energia [kcal] 2 488,1</b> <b>Białko ogółem [g] 121,3</b> <b>Tłuszcz [g] 72,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 367</b> <b>suma cukrów prostych [g] 37,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 35</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3</b> <b>Sód [mg] 4 388,9</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-17 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (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 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/CIUKRU 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/CIUKRU 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/CIUKRU 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 ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOW A 50g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> )	ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) 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 ( <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> ) BALERON 50 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )		ZUPA BARSZCZ BIAŁY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) GULASZ DROBIOWY DUSZONY Z ZIELONYM GROSZKIEM 180 g ( <b>GLU</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLU</b> ) SURÓWKA TECZOWA Z OLEJEM 100 g ( <b>GOR</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> ) Kielbasa na ciepło 100 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) 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,