

Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-19 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-10 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA KRUPNIK RYŻOWY 350 ml (MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) BURACZKI DUSZONE 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Kielbasa na ciepło-GOTOWANA 100 g (GLU, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 828,2 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 121,8 Węglowodany ogółem [g] 369,7 suma cukrów prostych [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,6 Sód [mg] 5 490,4
2023-10-11 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SER TOPIONY 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) PULPET DROBIOWY GOTOWY 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) PAPRYKA 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 563,4 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 351,6 suma cukrów prostych [g] 87,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,8 Sód [mg] 5 419,2
2023-10-12 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) DZEM JEDNOPORCJOWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 100 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ŻUREK Z JAJKIEM 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) PIEROGI GOTOWANE 200 g (GLU, JAJ, MLE) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Sałatka ziemniaczana 50 g (SEL) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 429,5 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 5 426,5
2023-10-13 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	RYŻ NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA SMAŻONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 326,2 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 340 suma cukrów prostych [g] 78,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,5 Sód [mg] 4 342,4

Podwieczorek		
2023-10-10 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-11 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-12 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-13 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	

Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-19 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-14 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA 250 ml KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA PIECZARKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET SCHABOWY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KAPUSTA ZASMAŻANA 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 650,5 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 363,5 suma cukrów prostych [g] 85,7 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 4 387,8
2023-10-15 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA ŻYWIECKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SUROWKA WIELOWARZYWNA 100 g (SEL) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Kaszanka duszona z cebulą 100 g KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 781,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 428,3 suma cukrów prostych [g] 108 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32 Sód [mg] 4 401,1
2023-10-16 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 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-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) KASZA JEĆZMIENNA 200 g (GLU) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Kielbasa na ciepło-gotowana 100 g (GLU, MLE) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 641,3 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 6 472,9
2023-10-17 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGŁANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g POŁĘDWICĄ SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASĄ 180 g (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 364,3 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 355,2 suma cukrów prostych [g] 83,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,5 Sód [mg] 5 008,5

		Podwieczorek
2023-10-14 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-15 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	CIASTO 100 g (<i>GLU, JAJ, MLE</i>)
2023-10-16 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-17 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	

Jadłospis za okres od dnia 2023-10-10 do dnia 2023-10-19 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-18 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SER ŻOŁTY 50 g (MLE) Pieczeń wieprzowa 50 g (GLU) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) WĄTRÓBKA DROBIOWA duszona 100 g (GLU) ZIEMNIANKI 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 JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARONOWA ZMAJONEZEM 50 g (GLU) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 649,4 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 103,9 Węglowodany ogółem [g] 359,3 suma cukrów prostych [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,7 Sód [mg] 4 948,4
2023-10-19 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 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-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ DROBIOWY Z WARZYWAMI DUSZONY 180 g (GLU, MLE) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 604,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 354,3 suma cukrów prostych [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,9 Sód [mg] 4 379,7

		Podwieczorek
2023-10-18 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-19 czwartek	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,