

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-01-08 poniedziałek	OTWOCK PODSTAWOWA	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) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA PIECZARKOW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA COLESŁAW 100 g (MLE) 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) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 647,5 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 355,1 suma cukrów prostych [g] 98,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,7 Sód [mg] 4 741,8 WW [Por] 35,5 Fosfor [mg] 1 703,9 Potas [mg] 4 816
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	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) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA JARZYNOWA 400 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 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 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 042,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 318,2 suma cukrów prostych [g] 88,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 20,7 Sód [mg] 3 825,3 WW [Por] 31,9 Fosfor [mg] 1 492,5 Potas [mg] 4 503,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-08 poniedziałek	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA 60 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA PIECZARKOW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA COLESŁAW 100 g (MLE) 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) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 154,7 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 309,9 suma cukrów prostych [g] 47 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,5 Sód [mg] 4 900,6 WW [Por] 31,1 Fosfor [mg] 1 697,5 Potas [mg] 4 851,8
2024-01-09 wtorek	OTWOCK PODSTAWOWA	MAKARON 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 DĘBOWA 50 g SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA KRUPNIK 350 ml (GLU, SEL) KOTLET SCHABOWY 100 g (GLU, JAJ) 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) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 803,3 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 383,3 suma cukrów prostych [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,8 Sód [mg] 4 679,3 WW [Por] 38,3 Fosfor [mg] 1 858,8 Potas [mg] 4 009,5

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-09 wtorek	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	MAKARON 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 DĘBOWA 50 g SZYNKA KONSERWOWA A 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA KRUPNIK 350 ml (GLU, SEL) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml (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 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 681 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 368,9 suma cukrów prostych [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 4 069,2 WW [Por] 36,9 Fosfor [mg] 1 931,1 Potas [mg] 4 249,9
	OTWOCK CUKRZYCOWA	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g SZYNKA KONSERWOWA A 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA KRUPNIK 350 ml (GLU, SEL) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA 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) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 747,8 Białko ogółem [g] 138,8 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 359,9 suma cukrów prostych [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,3 Sód [mg] 4 373,1 WW [Por] 36,1 Fosfor [mg] 1 974,1 Potas [mg] 4 240,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-10 środa	OTWOCK PODSTAWOWA	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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) Filet prasowany z indyka 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOPYTKA 200 g (GLU, JAJ) SOS PIECZARKOW Y 100 g (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) Jajko gotowane 50 g (JAJ) MAJONEZ 20 g SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 786,6 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 129,7 Węglowodany ogółem [g] 348,2 suma cukrów prostych [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 5 813,1 WW [Por] 35 Fosfor [mg] 1 773,9 Potas [mg] 4 405,5
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Filet prasowany z indyka 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOPYTKA Z MASŁEM 220 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 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 402,9 Białko ogółem [g] 78 Tłuszcz [g] 99,5 Węglowodany ogółem [g] 322,3 suma cukrów prostych [g] 86,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 3 402,3 WW [Por] 32,4 Fosfor [mg] 1 450,7 Potas [mg] 3 773,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-10 środa	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIAN A 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) MUSZTARDA 20 g (GOR) Filet prasowany z indyka 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JABŁKO 150 g	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOPYTKA 200 g (GLU, JAJ) SOS PIECZARKOW Y 100 g (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 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Jajko gotowane 50 g (JAJ) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 445,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 325,8 suma cukrów prostych [g] 48,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,1 Sód [mg] 5 855,3 WW [Por] 32,7 Fosfor [mg] 1 692,9 Potas [mg] 4 510,3
2024-01-11 czwartek	OTWOCK PODSTAWOWA	PLĄTKI 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) KIELBASA KRAKOWSKA 50 g (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) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z SELERĄ, JABŁKA 100 g (SEL) 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) KETCHUP 20 g (GLU) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g	Energia [kcal] 2 902,8 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 135 Węglowodany ogółem [g] 348,1 suma cukrów prostych [g] 91,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,8 Sód [mg] 5 898,5 WW [Por] 34,9 Fosfor [mg] 1 717,9 Potas [mg] 4 221,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-11 czwartek	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE)		ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU , MLE , SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU , JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERĄ, JABŁKA 100 g (SEL) KOMPOT 250 ml		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) PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g (GLU , SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 548,8 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 338 suma cukrów prostych [g] 91,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,5 Sód [mg] 4 734,9 WW [Por] 33,8 Fosfor [mg] 1 553,3 Potas [mg] 4 173,3
	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE)	KRAKERSY 30 g (GLU)	ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU , MLE , SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU , JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERĄ, JABŁKA 100 g (SEL) 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 WIEPRZOWE 100 g (GLU , SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g	Energia [kcal] 2 521 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 344 suma cukrów prostych [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 5 644,7 WW [Por] 34,5 Fosfor [mg] 1 592,8 Potas [mg] 4 299,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-12 piątek	OTWOCK PODSTAWOWA	KASZA MANNA 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) KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA BARSZCZ CZERWONY 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		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g (JAJ) SZYŃKA KONSERWOWA A 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g	Energia [kcal] 2 657,2 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 333,1 suma cukrów prostych [g] 89,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 4 863,8 WW [Por] 33,4 Fosfor [mg] 2 119,9 Potas [mg] 4 633,7
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	KASZA MANNA 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) KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA BARSZCZ CZERWONY 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW GOTOWANA 100 g (GLU, MLE) KOMPOT 250 ml		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) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g (JAJ) SZYŃKA KONSERWOWA A 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 395,3 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 316,7 suma cukrów prostych [g] 90,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 747 WW [Por] 31,7 Fosfor [mg] 2 070,5 Potas [mg] 4 533,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-12 piątek	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA BARSZCZ CZERWONY 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 130 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) PASTA JAŁCZNA Z ZIELENINĄ 50 g (JAŁ) SZYŃKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g	Energia [kcal] 2 426 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 299,2 suma cukrów prostych [g] 47,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 5 226,4 WW [Por] 29,9 Fosfor [mg] 2 126,9 Potas [mg] 4 770,3
2024-01-13 sobota	OTWOCK PODSTAWOWA	PLĄTKI OWSIANE 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) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (MLE) SZYŃKA DĘBOWA 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON GOTOWANY 200 g (GLU) SOS BOLOGNESE 100 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 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) POŁĘDWCA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szyńska wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 680,9 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 105,2 Węglowodany ogółem [g] 360,1 suma cukrów prostych [g] 93,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,4 Sód [mg] 6 588,4 WW [Por] 36,2 Fosfor [mg] 1 493,2 Potas [mg] 3 334,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-13 sobota	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	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) SER BIAŁY 25 g (MLE) DZEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SZYNKA DĘBOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON GOTOWANY 200 g (GLU) SOS BOLOGNESE 100 g Kalañor gotowany 100 g KOMPOT 250 ml		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) POŁĘDMCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 493,1 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 341 suma cukrów prostych [g] 92,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35 Sód [mg] 5 692,4 WW [Por] 34,3 Fosfor [mg] 1 461,2 Potas [mg] 3 425,5
	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	WAFLE RYŻOWE 30 g	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON GOTOWANY 200 g (GLU) SOS BOLOGNESE 100 g SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 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) POŁĘDMCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 409,9 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 328,4 suma cukrów prostych [g] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,9 Sód [mg] 6 778,6 WW [Por] 33 Fosfor [mg] 1 667,1 Potas [mg] 3 449

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-14 niedziela	OTWOCK PODSTAWOWA	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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 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 GOTOWANA 100 g (GLU, MLE) 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) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 770,8 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 404 suma cukrów prostych [g] 109,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 4 675,9 WW [Por] 40,7 Fosfor [mg] 1 649,5 Potas [mg] 4 214,6
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) Udka gotowane 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW GOTOWANA 100 g (GLU, MLE) 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) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 566 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 384,6 suma cukrów prostych [g] 109,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 4 161,1 WW [Por] 38,7 Fosfor [mg] 1 572 Potas [mg] 4 229,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-14 niedziela	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI KUKURYDZIAN NA MLEKU 350 ml (GLU , MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIELBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU , SOJ , MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE)	Kanapka z chleba razowego 1 szt (GLU , SOJ , MLE)	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU , SEL) Udka gotowane 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU , MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I 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) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 545,7 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 64,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,3 Sód [mg] 5 060,8 WW [Por] 36,6 Fosfor [mg] 1 540,2 Potas [mg] 4 068,4
2024-01-15 poniedziałek	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI 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) SER TOPIONY 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU , SOJ , MLE) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE)		ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU , MLE , SEL) PIECZEN RZYMSKA 100 g (GLU , JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z CZERWONEJ 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) PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g (GLU , SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 700,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 116,9 Węglowodany ogółem [g] 354,2 suma cukrów prostych [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,4 Sód [mg] 5 076,6 WW [Por] 35,3 Fosfor [mg] 1 770,7 Potas [mg] 4 105,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-15 poniedziałek	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SERBIAŁY 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) PIECZEŃ RZYMSKA 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 323,4 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 329 suma cukrów prostych [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,5 Sód [mg] 4 190,8 WW [Por] 32,9 Fosfor [mg] 1 526,4 Potas [mg] 4 117,9
	OTWOCK CIUKRZYCOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SERBIAŁY 50 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JABŁKO 100 g	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) PIECZEŃ RZYMSKA 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 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) PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 462,4 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 320,1 suma cukrów prostych [g] 47,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,9 Sód [mg] 4 831,6 WW [Por] 32 Fosfor [mg] 1 518,7 Potas [mg] 4 184

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-16 wtorek	OTWOCK PODSTAWOWA	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) Filet prasowany z indyka 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Łopatka gotowana 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI DUSZONE 100 g (GLU) 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 A 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 624 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 376,6 suma cukrów prostych [g] 95,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,6 Sód [mg] 3 960,7 WW [Por] 37,7 Fosfor [mg] 1 640,3 Potas [mg] 4 496,2
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	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) Filet prasowany z indyka 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Łopatka gotowana 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI DUSZONE 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml		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 KONSERWOWA A 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 408,9 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 354,3 suma cukrów prostych [g] 93,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 3 312,3 WW [Por] 35,5 Fosfor [mg] 1 558,6 Potas [mg] 4 493,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-16 wtorek	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Filet prasowany z indyka 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Łopatka gotowana 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z CZERWONEJ 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) SZYNKA KONSERWOWA A 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g MUSZTARDA 20 g (GOR)	Energia [kcal] 2 437,9 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 339 suma cukrów prostych [g] 46,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40 Sód [mg] 4 253,1 WW [Por] 33,9 Fosfor [mg] 1 656,8 Potas [mg] 4 436,3
2024-01-17 środa	OTWOCK PODSTAWOWA	KASZA KUKURDZIANA 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 KONSERWOWA A 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 ZIEMNIAKOWA Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ DROBIOWY 180 g (GLU) RYŻNA SYPKO 100 g SURÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 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 wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 715,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 114,4 Węglowodany ogółem [g] 346,8 suma cukrów prostych [g] 85,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,2 Sód [mg] 6 875,7 WW [Por] 34,8 Fosfor [mg] 1 792,5 Potas [mg] 3 791,9

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-17 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-01-17 środa	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	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) SZYNKA KONSERWOW A 50g (GLU , SOJ , MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE)		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml (GLU , MLE , SEL) GULASZ DROBIOWY 180 g (GLU) RYŻNA SYPKO 200 g BROKUŁY GOTOWANE 100 g KOMPOT 250 ml			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) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 592,9 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 93,9 Węglowodany ogółem [g] 359,2 suma cukrów prostych [g] 84,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 7 840,3 WW [Por] 36 Fosfor [mg] 1 800 Potas [mg] 3 818,7
	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU , SOJ , MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE)	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml (GLU , MLE , SEL) GULASZ DROBIOWY 180 g (GLU) RYŻNA SYPKO 200 g SURIÓWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 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 wieprzowa 50 g (GLU , SOJ , MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 495,7 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 360,3 suma cukrów prostych [g] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 26 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,9 Sód [mg] 8 925,1 WW [Por] 36,1 Fosfor [mg] 1 775,7 Potas [mg] 3 939,6	

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,