

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-30 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ŻUREK Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU, SEL) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SURÓWKA ZBIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 363,9 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 353,3 suma cukrów prostych [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 7 126,7
2023-10-31 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER TOPIONY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOPYTKA 200 g (GLU, JAJ) SOS PIECZARKOWY 100 g (MLE) SURÓWKA ZKAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Kiełbasa na ciepło 100 g (GLU, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g (GLU) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 607,2 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 100,4 Węglowodany ogółem [g] 375,8 suma cukrów prostych [g] 82,7 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,1 Sód [mg] 6 184,4
2023-11-01 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGŁANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) DZEM JEDNOPORCJOWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, 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/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPORKIEM 50 g (JAJ) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 849 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 119,7 Węglowodany ogółem [g] 368,8 suma cukrów prostych [g] 101,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 6 124,1
2023-11-02 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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON GOTOWANY 200 g (GLU) SOS BOLOGNESE 150 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Pasta drobiowa 50 g KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 576,7 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 356,8 suma cukrów prostych [g] 81,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,2 Sód [mg] 6 217,3

		Podwieczorek
2023-10-30 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-31 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-11-01 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-11-02 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-03 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI 450 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 PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARO NOWA 100 g ( <b>GLU</b> ) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 643,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 385,9 suma cukrów prostych [g] 78,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,8 Sód [mg] 6 360,8
2023-11-04 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) SER TOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA KALAFIOROWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KASZA JECZMIENNA 200 g ( <b>GLU</b> ) SZYNKA WIEPRZOWA PIECZONA 100 g ( <b>GLU</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 856,4 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 119,1 Węglowodany ogółem [g] 379,8 suma cukrów prostych [g] 77,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,5 Sód [mg] 6 922,6
2023-11-05 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SALCESON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SURÓWKA ZBIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa z rzodkiewką 100 g ( <b>MLE</b> ) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 886,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 420,7 suma cukrów prostych [g] 111,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,5 Sód [mg] 4 204,6
2023-11-06 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA KRUPNIK 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASĄ 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 562,1 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 369,3 suma cukrów prostych [g] 77,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,6 Sód [mg] 5 645,1

		Podwieczorek
2023-11-03 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-11-04 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-11-05 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	CIASTO 120 g ( <i>GLU, JAJ, MLE</i> )
2023-11-06 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-30 do dnia 2023-11-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-07 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> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KETCHUP 20g ( <b>GLU</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g PIECZEN RZYMSKA 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SERTOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 795,4 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 390,6 suma cukrów prostych [g] 91,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,3 Sód [mg] 4 538,7
2023-11-08 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) MAJONEZ 20 g SZYNKA DĘBOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SUROWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g ( <b>GOR</b> ) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA RYŻOWO-JARZYNOWA 100 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 971,8 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 119,5 Węglowodany ogółem [g] 386,8 suma cukrów prostych [g] 90,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 4 637,7

Podwieczorek		
2023-11-07 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-11-08 środa	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,