

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-20 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-20 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 100 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA PIECZARKOWA 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 JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 50 g (JAJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 478,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 342,9 suma cukrów prostych [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,3 Sód [mg] 4 534,8
2023-10-21 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA KALAFIOROWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 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 OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 483,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 76,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,5 Sód [mg] 7 134,7
2023-10-22 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 100 g 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) KIEŁBASA ŻYWIECKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 866,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 427,5 suma cukrów prostych [g] 108,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,1 Sód [mg] 4 577,4
2023-10-23 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER TOPIONY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA GROCHOWA 350 ml (GLU, MLE) PIEROGI GOTOWANE Z OKRASA 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) KASZANKA PIECZONA 100 g KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 681,2 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 402,7 suma cukrów prostych [g] 88,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 5 549,5

		Podwieczorek
2023-10-20 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-21 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-22 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )
2023-10-23 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-20 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-24 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIANA 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> ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 g ( <b>SEL</b> ) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt ( <b>JAJ</b> ) MAJONEZ 20 g OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 938 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 122,7 Węglowodany ogółem [g] 389 suma cukrów prostych [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38 Sód [mg] 3 486,3
2023-10-25 środa	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> ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SALCESON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KASZA JĘCZMIENNA 200 g ( <b>GLU</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ( <b>GLU</b> ) SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I PORA 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 683,1 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 416,7 suma cukrów prostych [g] 83,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,9 Sód [mg] 8 005,4
2023-10-26 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGLANKA 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> ) SERTOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ŁAZANKI Z MIĘSEM I KAPUSTA 250 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> ) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 489,3 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 347,5 suma cukrów prostych [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,2 Sód [mg] 4 121,6
2023-10-27 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI 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> ) TWAROŻEK ZE SZCZYPORIEM 50 g ( <b>MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g RYBA SMAŻONA 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) 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> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 396,5 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 377,4 suma cukrów prostych [g] 84,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,7 Sód [mg] 5 117

Podwieczorek		
2023-10-24 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-25 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-26 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-27 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	

## Jadłospis za okres od dnia 2023-10-20 do dnia 2023-10-29 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-10-28 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g SER TOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET POŻARSKI PANIEROWANY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) 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> ) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 50 g ( <b>JAJ</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	<b>Energia [kcal] 2 609</b> <b>Białko ogółem [g] 84,9</b> <b>Tłuszcz [g] 95,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 375,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 82</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8</b> <b>Sód [mg] 4 297,4</b>
2023-10-29 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI 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> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 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 POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET SCHABOWY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) SURÓWKA 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> ) PARÓWKI DROBIOWE GOTOWANE 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	<b>Energia [kcal] 3 135,4</b> <b>Białko ogółem [g] 105,9</b> <b>Tłuszcz [g] 125,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 425,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 106,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1</b> <b>Sód [mg] 5 118,2</b>

Podwieczorek		
2023-10-28 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-10-29 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	CIASTO 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )

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,