

## Jadłospis za okres od dnia 2024-01-28 do dnia 2024-02-06 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-28 niedziela	OTWOCK PODSTAWOWA	PŁATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <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> ) Filet prasowany z indyka 50 g KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) FILET Z KURCZAKA PANIEROWAN Y 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>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> ) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g ( <b>JAJ</b> ) SZYŃKA DĘBOWA 50 g PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	Energia [kcal] 3 106 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 120,1 Węglowodany ogółem [g] 423,8 suma cukrów prostych [g] 109,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,8 Sód [mg] 5 018,5 WW [Por] 42,6 Fosfor [mg] 1 818 Potas [mg] 4 116,7
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PŁATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 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> ) Filet prasowany z indyka 50 g KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> )		HERBATA B/CIUKRU 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> ) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g ( <b>JAJ</b> ) SZYŃKA DĘBOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 918 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 113,8 Węglowodany ogółem [g] 387,4 suma cukrów prostych [g] 109,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,1 Sód [mg] 4 282,5 WW [Por] 39 Fosfor [mg] 1 760,2 Potas [mg] 4 168,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-28 niedziela	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) Filet prasowany z indyka 50 g KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (MLE)	Kanapka z chleba razowego 1 szt (GLU, MLE)	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI 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 JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g (JAJ) SZYŃKA DĘBOWA 50 g PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	Energia [kcal] 2 769,3 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 370,4 suma cukrów prostych [g] 63,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 4 741,9 WW [Por] 37,2 Fosfor [mg] 1 755,8 Potas [mg] 4 130,1
2024-01-29 poniedziałek	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) SZYŃKA KONSERWOW A 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (MLE)		ZUPA OGÓRKOWA 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) Kielbasa na ciepło 100 g MUSZTARDA 20 g (GOR) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	Energia [kcal] 2 511,7 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 350,3 suma cukrów prostych [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,5 Sód [mg] 4 352,2 WW [Por] 35 Fosfor [mg] 1 670,1 Potas [mg] 4 567,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-29 poniedziałek	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	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 KONSERWOW A 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 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 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 463,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 88,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,4 Sód [mg] 3 300,5 WW [Por] 34,2 Fosfor [mg] 1 510 Potas [mg] 4 286,2
	OTWOCK CUKRZYCOWA	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 KONSERWOW A 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SAŁATKA COLESŁAW 100 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	Energia [kcal] 2 383,8 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 314,1 suma cukrów prostych [g] 46,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,7 Sód [mg] 4 516,9 WW [Por] 31,5 Fosfor [mg] 1 667,1 Potas [mg] 4 613,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-30 wtorek	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-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> ) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERA, JABŁKA 100 g ( <b>SEL</b> ) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g Szynka drobiowa 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 50 g ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 964,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 133 Węglowodany ogółem [g] 372 suma cukrów prostych [g] 89,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 5 003 WW [Por] 37,3 Fosfor [mg] 1 645 Potas [mg] 3 846,4
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) PIECZEŃ RZYMSKA 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERA, JABŁKA 100 g ( <b>SEL</b> ) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g Szynka drobiowa 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 50 g ( <b>SEL</b> )	Energia [kcal] 2 581,9 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 103,8 Węglowodany ogółem [g] 347,1 suma cukrów prostych [g] 89,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 4 408,9 WW [Por] 34,8 Fosfor [mg] 1 530,5 Potas [mg] 3 650,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-30 wtorek	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLĄTKI 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> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )	JABŁKO 150 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY 100 g ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERA, JABŁKA 100 g ( <b>SEL</b> ) KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g Szynka drobiowa 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 50 g ( <b>SEL</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 790,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 120,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350 suma cukrów prostych [g] 48,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,4 <b>Sód [mg]</b> 5 124,7 <b>WW [Por]</b> 35 <b>Fosfor [mg]</b> 1 573,2 <b>Potas [mg]</b> 3 955,1
2024-01-31 środa	OTWOCK PODSTAWOWA	PLĄTKI JĘCZMIENNE 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> ) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA KAPUŚNIAK 450 ml ( <b>SEL</b> ) BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASĄ 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERA, JABŁKA 100 g ( <b>SEL</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> ) SZYŃKA ŻŁOTA 50 g Szynka wieprzowa 50 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 50 g ( <b>JAJ</b> )	<b>Energia [kcal]</b> 2 760,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 118 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346 suma cukrów prostych [g] 88,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44,1 <b>Sód [mg]</b> 8 206,8 <b>WW [Por]</b> 34,5 <b>Fosfor [mg]</b> 1 942,5 <b>Potas [mg]</b> 5 384,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-31 środa	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI JECZMIENNE 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> ) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		Zupa w arzywna 450 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) GULASZ DROBIOWY 180 g ( <b>GLU</b> ) 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 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA ZŁOTA 50 g Szynka wieprzowa 50 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 50 g ( <b>JAJ</b> )	Energia [kcal] 2 310,6 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 327,1 suma cukrów prostych [g] 90 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,9 Sód [mg] 5 133,4 WW [Por] 32,7 Fosfor [mg] 1 753,6 Potas [mg] 4 927,8
	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI JECZMIENNE 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> ) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml ( <b>SEL</b> ) BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASA 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERĄ, JABŁKA 100 g ( <b>SEL</b> ) KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA ZŁOTA 50 g Szynka wieprzowa 50 g Sałatka z brokuła, jajka i pomidora 50 g ( <b>JAJ</b> )	Energia [kcal] 2 483,1 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 301,9 suma cukrów prostych [g] 45,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 7 803,4 WW [Por] 30,1 Fosfor [mg] 1 897,9 Potas [mg] 5 191,8

## Jadłospis za okres od dnia 2024-01-28 do dnia 2024-02-06 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-01 czwartek	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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g OGÓREK KONSERWOW Y 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (MLE)		ZUPA KRUPNIK 350 ml (GLU, SEL) MAKARON GOTOWANY 200 g (GLU) SOS BOLOGNESE 100 g SUROWKA Z MARCHWI Z NATKA PIETRUSZKI 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) Jajko gotowane 50 g (JAJ) MAJONEZ 20 g SZYNKA DĘBOWA 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 654,4 Białko ogółem [g] 85 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 358,2 suma cukrów prostych [g] 89,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,5 Sód [mg] 6 330,6 WW [Por] 36 Fosfor [mg] 1 328,3 Potas [mg] 2 744,6
	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) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (MLE)		ZUPA KRUPNIK 350 ml (GLU, SEL) MAKARON GOTOWANY 200 g (GLU) SOS BOLOGNESE 100 g SUROWKA Z MARCHWI Z NATKA PIETRUSZKI 100 g (MLE) 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] 2 411,6 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 332,4 suma cukrów prostych [g] 89,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,6 Sód [mg] 5 708,1 WW [Por] 33,5 Fosfor [mg] 1 269,6 Potas [mg] 2 817,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-01 czwartek	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA 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> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g OGÓREK KONSERWOW Y 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) MAKARON GOTOWANY 200 g ( <b>GLU</b> ) SOS BOLOGNESE 100 g SURÓWKA Z MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) MAJONEZ 20 g SZYNKA DĘBOWA 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	<b>Energia [kcal] 2 480,2</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>89,3</b> <b>Tłuszcz [g] 95,7</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 336,3</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 48,2</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 27</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 33,4</b> <b>Sód [mg] 6 452,3</b> <b>WW [Por] 33,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 256,5</b> <b>Potas [mg] 2 853,2</b>
2024-02-02 piątek	OTWOCK PODSTAWOWA	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 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) RYBA SMAŻONA 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>RYB</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	<b>Energia [kcal] 2 697,9</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>113,1</b> <b>Tłuszcz [g] 105,5</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 355,9</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 91,5</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 34,5</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 46,2</b> <b>Sód [mg] 5 252,6</b> <b>WW [Por] 35,6</b> <b>Fosfor [mg] 2 177,3</b> <b>Potas [mg] 4 894,4</b>



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-02 piątek	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLĄTKI 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> ) POŁĘDMICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos ziółowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERĄ, JABŁKA 100 g ( <b>SEL</b> ) KOMPOT 250 ml		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 PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 507,3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 323,7 suma cukrów prostych [g] 93 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,2 Sód [mg] 4 197,5 WW [Por] 32,4 Fosfor [mg] 2 088,9 Potas [mg] 4 923,4
	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLĄTKI 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> ) POŁĘDMICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )	WAFLE RYŻOWE 30 g	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos ziółowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERĄ, JABŁKA 100 g ( <b>SEL</b> ) KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, 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 PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 486,5 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 321,6 suma cukrów prostych [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,3 Sód [mg] 4 599,7 WW [Por] 32,2 Fosfor [mg] 2 082,5 Potas [mg] 4 764,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-03 sobota	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE 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> ) SER BIAŁY 25 g ( <b>MLE</b> ) DŻEM 25 g SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA KRUPNIK 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) KOTLET SCHABOWY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g 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> ) POŁĘDMCA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 764,7 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 363,1 suma cukrów prostych [g] 99,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 4 299,2 WW [Por] 36,4 Fosfor [mg] 1 604,6 Potas [mg] 3 986,4
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	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> ) DŻEM 25 g SER BIAŁY 25 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA KRUPNIK 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml		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> ) POŁĘDMCA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 680 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 366,2 suma cukrów prostych [g] 98,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41 Sód [mg] 3 686 WW [Por] 36,7 Fosfor [mg] 1 515,2 Potas [mg] 4 001,8

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-03 sobota	OTWOCK CUKRZYCOWA		KASZA MANNA 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> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )	JABŁKO 150 g	ZUPA KRUPNIK 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDMCA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 541,1 Białko ogółem [g] 126,5 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 354,4 suma cukrów prostych [g] 51,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,1 Sód [mg] 4 024,1 WW [Por] 35,4 Fosfor [mg] 1 718,6 Potas [mg] 4 377,4
2024-02-04 niedziela	OTWOCK PODSTAWOWA		PLĄTKI KUKURYDZIANE 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> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) FILET Z KURCZĄKA PANIROWANY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Marchewka z groszkiem 100 g ( <b>GLU</b> ) CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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 Z ZIELENINĄ 50 g ( <b>JAJ</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g OGÓREK KONSERWOWY 50 g	Energia [kcal] 3 149,7 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 123 Węglowodany ogółem [g] 419,6 suma cukrów prostych [g] 109,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 49,3 Sód [mg] 5 337,5 WW [Por] 42,2 Fosfor [mg] 1 978,3 Potas [mg] 3 767,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-02-04 niedziela	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-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,</b> <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Marchewka z grozdkiem 100 g ( <b>GLU</b> ) CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE</b> ) KOMPOT 250 ml			HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g ( <b>JAJ</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 963,7 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 116,8 Węglowodany ogółem [g] 384 suma cukrów prostych [g] 109,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,6 Sód [mg] 4 254 WW [Por] 38,6 Fosfor [mg] 1 917,4 Potas [mg] 3 910,1
	OTWOCK CIUKRZYCOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E 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> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )	Kanapka z chleba razowego 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>SEL</b> ) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT 250 ml	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ, MLE</b> )	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g ( <b>JAJ</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g OGÓREK KONSERWOW Y 50 g	Energia [kcal] 2 780,2 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 366,6 suma cukrów prostych [g] 64,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,3 Sód [mg] 5 161,8 WW [Por] 36,9 Fosfor [mg] 1 933,7 Potas [mg] 3 968,2	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	OTWOCK PODSTAWOWA	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 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POLEDWICA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA OGÓRKOWA 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) KOPYTKA 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) SOS PIECZARKOW Y 100 g ( <b>MLE</b> ) Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g 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 twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Filet prasowany z indyka 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 496 Białko ogółem [g] 67,2 Tłuszcz [g] 109 Węglowodany ogółem [g] 340,6 suma cukrów prostych [g] 92,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,8 Sód [mg] 4 227,8 WW [Por] 34,1 Fosfor [mg] 1 531,2 Potas [mg] 4 083,3
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	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> ) POLEDWICA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA KALAFIOROW A 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) KOPYTKA Z MASŁEM 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml		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> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Filet prasowany z indyka 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 199,2 Białko ogółem [g] 62,3 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 315,9 suma cukrów prostych [g] 92,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 3 682,7 WW [Por] 31,6 Fosfor [mg] 1 305,4 Potas [mg] 3 851,2

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLĄTKI 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> ) POŁĘDWCA SOPOČKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )	JABŁKO 150 g	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) POTRAWKA DROBIOWA Z ZIELONYM GROSZKIEM 180 g ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Filet prasowany z indyka 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 501,2 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 111,1 Węglowodany ogółem [g] 320,4 suma cukrów prostych [g] 52,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,5 Sód [mg] 3 955,7 WW [Por] 32 Fosfor [mg] 1 430,6 Potas [mg] 4 293
2024-02-06 wtorek	OTWOCK PODSTAWOWA	PLĄTKI JĘCZMIENNE 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> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY 100 g ( <b>GLU,</b> <b>JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g	Energia [kcal] 3 044,7 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 149,9 Węglowodany ogółem [g] 355,2 suma cukrów prostych [g] 90,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 60,4 Sód [mg] 5 327,7 WW [Por] 35,5 Fosfor [mg] 1 789,4 Potas [mg] 4 227,8

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-28 do dnia 2024-02-06 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-06 wtorek	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PŁATKI JECZMIENNE 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 ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )		ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 g ( <b>MLE</b> ) KOMPOT 250 ml		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> ) PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 779 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 136,6 Węglowodany ogółem [g] 322 suma cukrów prostych [g] 92,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 59,7 Sód [mg] 4 652,3 WW [Por] 32,2 Fosfor [mg] 1 791,8 Potas [mg] 4 433
	OTWOCK CUKRZYCOWA	PŁATKI JECZMIENNE 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 SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>MLE</b> )	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA BROKUŁOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Klops 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g	Energia [kcal] 2 675,2 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 125,2 Węglowodany ogółem [g] 308,1 suma cukrów prostych [g] 47,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,5 Sód [mg] 5 144,9 WW [Por] 30,8 Fosfor [mg] 1 813,2 Potas [mg] 4 269,5

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,