

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-29 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SER TOPIONY 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	ZUPA GROCHOWA 350 ml (GLU, MLE) KOPYTKA 200 g (GLU, JAJ) SURÓWKA ZMARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml SOS PIECZARKOWY 100 g (MLE)	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) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g	Energia [kcal] 2 341,8 Białko ogółem [g] 91,2 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 338,3 suma cukrów prostych [g] 45,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 4 445,1
2023-11-30 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) PASTA Z SER BIAŁEGO ZE SZCZYPIORKIEM 50 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA JARZYNOWA 250 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL)	Energia [kcal] 2 528,6 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 371,1 suma cukrów prostych [g] 82 Błonnik pokarmowy [g] 37 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 22,3 Sód [mg] 3 524,3
2023-12-01 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g RYBA SMAŻONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Kiełbasa na ciepło 100 g (GLU, MLE) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 658 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 389,7 suma cukrów prostych [g] 122 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,8 Sód [mg] 3 436,3

Podwieczorek		
2023-11-29 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-11-30 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-12-01 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-02 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SER ŻOŁTY 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI DUSZONE 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUŠZTARDA 20 g (GOR) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 569 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 364,4 suma cukrów prostych [g] 116,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42 Sód [mg] 4 575,2
2023-12-03 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g Sos własny 100 ml (GLU) SUROWKA ZBIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) Majonez ze szczypiorkiem 20 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 959 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 104,9 Węglowodany ogółem [g] 417,1 suma cukrów prostych [g] 94,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,6 Sód [mg] 2 845,9
2023-12-04 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BEFSZYK PIECZONY 100 g (GLU, JAJ) Marchewka z groszkiem 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 50 g (JAJ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 617,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 110,4 Węglowodany ogółem [g] 340,2 suma cukrów prostych [g] 67,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,2 Sód [mg] 5 620,3

		Podwieczorek
2023-12-02 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-12-03 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	Piernik 100 g
2023-12-04 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-05 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 300 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) TWAROŻEK ZE SZCZYPIONIEM 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA ZKAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OLEJEM 100 g	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 402,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 359,5 suma cukrów prostych [g] 95,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,7 Sód [mg] 4 372,5
2023-12-06 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SER TOPIONY 50 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA FASOŁOWA 350 ml (GLU, MLE) MAKARON GOTOWANY 200 g (GLU) SOS BOLOGNESE 150 g SURÓWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g (GOR) KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g	Energia [kcal] 3 058,5 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 130 Węglowodany ogółem [g] 388,7 suma cukrów prostych [g] 88,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 44 Sód [mg] 5 352,8
2023-12-07 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA KALAFIOROWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g PULPET DROBIOWY 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczana ze śledziem 100 g (RYB)	Energia [kcal] 2 449,4 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 363,3 suma cukrów prostych [g] 133,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,6 Sód [mg] 4 130,4

Podwieczorek		
2023-12-05 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-12-06 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	
2023-12-07 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	

Jadłospis za okres od dnia 2023-11-29 do dnia 2023-12-08 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-12-08 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	ZUPA ZIEMNIACZANA Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g RYBA SMAŻONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa ze szczy piorkiem 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 707,5 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 381,7 suma cukrów prostych [g] 128,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 2 934,1

		Podwieczorek
2023-12-08 piątek	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,