

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-09 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	RYŻNA 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) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	ZUPA FASOLOWA 350 ml (GLU, MLE) PIEROGI RUSKIE GOTOWANE Z OKRASA Z CEBULKI 200 g (GLU, JAJ, MLE) SURIÓWKA Z 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) Kiełbasa na ciepło 100 g (GLU, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KETCHUP 20 g (GLU)	Energia [kcal] 2 453,5 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 360 suma cukrów prostych [g] 77,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,3 Sód [mg] 5 361,4
2023-11-10 piątek	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) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g RYBA SMAŻONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) SURIÓWKA 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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) SAŁATKA JARZYNOWA Z MAJONEZEM 50 g (SEL)	Energia [kcal] 2 715,6 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 99,9 Węglowodany ogółem [g] 373,1 suma cukrów prostych [g] 85,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 4 702,9
2023-11-11 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI 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) TWAROŻEK 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE)	ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) Sos własny 100 ml (GLU) SURIÓWKA 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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) POMIDOR 50 g Majonez ze szczypiorkiem 20 g	Energia [kcal] 2 737,1 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 101,9 Węglowodany ogółem [g] 369,7 suma cukrów prostych [g] 86,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,8 Sód [mg] 4 643,9
2023-11-12 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA 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 GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER TOPIONY 50 g (MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g FILET ZKURCZAKA PANIEROWANY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) SURIÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 923,6 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 107 Węglowodany ogółem [g] 400,5 suma cukrów prostych [g] 100,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 5 218,3

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-13 poniedziałek	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> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA DYNIOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</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> ) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 869,9 Białko ogółem [g] 83,6 Tłuszcz [g] 129,2 Węglowodany ogółem [g] 372,9 suma cukrów prostych [g] 95,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 40,8 Sód [mg] 4 067,2
2023-11-14 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	ZUPA GRYSIKOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASĄ 180 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 455,7 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,3 Sód [mg] 5 334,2
2023-11-15 środa	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> ) SER ŻOŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) Pieczeń wieprzowa 50 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) WATRÓBKA DROBIOWA duszona 100 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z CZERWONEJ 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> ) SZYNKA KONSERWOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SAŁATKA JARZYNOWO-MAKARO NOWA ZMAJONEZEM 100 g ( <b>GLU</b> ) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 777,8 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 110,2 Węglowodany ogółem [g] 376 suma cukrów prostych [g] 86,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,2 Sód [mg] 5 211,4
2023-11-16 czwartek	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> ) SZYNKA GOTOWANA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 1 szt ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA POMIDOROWA Z MAKARONEM 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) KOTLET SCHABOWY PANIEROWANY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUŚTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POLĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	Energia [kcal] 2 532,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 352,7 suma cukrów prostych [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31,4 Sód [mg] 4 312,9

## Jadłospis za okres od dnia 2023-11-09 do dnia 2023-11-18 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Kolacja	SUMA
2023-11-17 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	RYŻNA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g DŻEM JEDNOPORC.JOWY 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 ZKOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 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] 2 471,9 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 342,9 suma cukrów prostych [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 4 499,7
2023-11-18 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 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) Sos własny 100 ml (GLU) Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE ZKOPERKIEM 200 g SURÓWKA ZBIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORC.JOWE 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] 2 631,1 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 93 Węglowodany ogółem [g] 364,3 suma cukrów prostych [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,4 Sód [mg] 5 912

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,