

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-19 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-11-19 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI JĘCZMIENNE 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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 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	CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KIEŁBASA ŻYWIECKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g
2023-11-20 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI OWSIANE 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 GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA SZWEDZKA 50 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 CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KASZANKA PIECZONA 100 g KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g
2023-11-21 wtorek	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) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) TWAROŻEK 25 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt POMIDOR 50 g	ZUPA KOPERKOWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOTLET MIELONY WIEPRZOWY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) SURÓWKA WIELOWARZYWNA 100 g (SEL) 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) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) MAJONEZ 20 g OGÓREK ZIELONY 50 g
2023-11-22 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUŠTARDA 20 g (GOR) OGÓREK KISZONY 50 g CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SURÓWKA Z MARCHWI, JABŁKA I PORA 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 SZYNKOWA 50 g SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL)

		SUMA
2023-11-19 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	Energia [kcal] 2 834,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 413,3 suma cukrów prostych [g] 106,6 Błonnik pokarmowy [g] 36 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 5 052,7
2023-11-20 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	Energia [kcal] 2 619,6 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 406,9 suma cukrów prostych [g] 88 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33 Sód [mg] 5 691,6
2023-11-21 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	Energia [kcal] 2 962,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 389,8 suma cukrów prostych [g] 93,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 38,5 Sód [mg] 3 495,2
2023-11-22 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	Energia [kcal] 2 803,1 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 403,5 suma cukrów prostych [g] 85,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,3 Sód [mg] 8 552,9

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-19 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-11-23 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGLANKA 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 ZIEMNIACZANA 350 ml (GLU, MLE, SEL) BIGOS Z MIĘSEM I KIEŁBASĄ 180 g (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g
2023-11-24 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI 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) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM 50 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, 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) SUROWKA 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 KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g (SEL)
2023-11-25 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA DEBOWA 50 g SER TOPIONY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Udko pieczone 100 g SUROWKA ZBIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 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) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKIEM 50 g (JAJ) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g
2023-11-26 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI OWSIANE 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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g	ZUPA POMIDOROWA Z RYŻEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET SCHABOWY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 130 g (GOR) KOMPOT 250 ml CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)		HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g

		SUMA
2023-11-23 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	Energia [kcal] 2 521,3 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 354,9 suma cukrów prostych [g] 84,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 5 309,9
2023-11-24 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	Energia [kcal] 2 549,9 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 375 suma cukrów prostych [g] 78,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,4 Sód [mg] 5 256,8
2023-11-25 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	Energia [kcal] 2 669,2 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 361,3 suma cukrów prostych [g] 82,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,4 Sód [mg] 4 060,4
2023-11-26 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK	Energia [kcal] 3 000,2 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 127,7 Węglowodany ogółem [g] 388,6 suma cukrów prostych [g] 73,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,1 Sód [mg] 4 893,2

Jadłospisy za okres od dnia 2023-11-19 do dnia 2023-11-28 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja
2023-11-27 poniedziałek	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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g	ZJPA DYNIOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) Surówka z buraków i jabłka z olejem 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) Pasta drobiowa 50 g KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g
2023-11-28 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	PŁATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) DŻEM JEDNOPORCJOWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (MLE) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g	ZJPA GRYSIKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET POŻARSKI SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEWKA OPRÓSZANA 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) CUKIER-DODATEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) KASZANKA 100 g KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g

		SUMA
2023-11-27 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	Energia [kcal] 2 336,4 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 334,7 suma cukrów prostych [g] 81,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 6 509,2
2023-11-28 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	Energia [kcal] 2 701,6 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 406,6 suma cukrów prostych [g] 89,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,3 Sód [mg] 2 992,1

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,