

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-29 piątek	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) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA PIECZARKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA SMAŻONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURIÓWKA 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 (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szyńka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 452,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 341,4 suma cukrów prostych [g] 75,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 4 868,9 WW [Por] 33,5 Fosfor [mg] 1 744,1 Potas [mg] 4 072,9
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, 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) SER BIAŁY 50 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BROKUŁY GOTOWANE 150 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szyńka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 136,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 327,5 suma cukrów prostych [g] 73,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,2 Sód [mg] 3 222,6 WW [Por] 32,8 Fosfor [mg] 1 606,7 Potas [mg] 3 865,9
	OTWOCK CIKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA PIECZARKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURIÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szyńka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 316,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 304,2 suma cukrów prostych [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,5 Sód [mg] 4 973,3 WW [Por] 29,8 Fosfor [mg] 1 762,1 Potas [mg] 4 192,8

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-30 sobota	OTWOCK PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g (MLE) SZYNKA ŻŁOTA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g 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) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g POŁĘDMCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g (SEL)	Energia [kcal] 2 519,6 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 371,3 suma cukrów prostych [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,3 Sód [mg] 3 289,9 WW [Por] 37,3 Fosfor [mg] 1 593,8 Potas [mg] 4 202,6
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g (MLE) SZYNKA ŻŁOTA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g POŁĘDMCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g (SEL)	Energia [kcal] 2 393,4 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 365,1 suma cukrów prostych [g] 82,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,6 Sód [mg] 3 229 WW [Por] 36,6 Fosfor [mg] 1 578,3 Potas [mg] 4 179,8

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-30 sobota	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA ZŁOTA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA ROSÓŁ Z MAKARONEM 350 ml (GLU, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIELBASA SZYNKOWA 50 g POLEDWCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 50 g (SEL)	Energia [kcal] 2 319,2 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 327,9 suma cukrów prostych [g] 36,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,2 Sód [mg] 3 520,9 WW [Por] 32,8 Fosfor [mg] 1 821,9 Potas [mg] 4 427,9
2023-12-31 niedziela	OTWOCK PODSTAWOWA	PŁATKI JĘCZMIENNE 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) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) KIELBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET SCHABOWY SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g (JAJ) SZYNKA DĘBOWA 50 g PAPRYKA KONSERWOWA 50 g	Energia [kcal] 3 156,6 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 152 Węglowodany ogółem [g] 372,2 suma cukrów prostych [g] 77,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 5 016,3 WW [Por] 35,8 Fosfor [mg] 1 599,2 Potas [mg] 4 028,7

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-31 niedziela	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, 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) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI DUSZONE 150 g (GLU) KOMPOT 250 ml CIASTO 100 g (GLU, JAJ, MLE)		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g (JAJ) SZYNKA DĘBOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 3 239 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 132,4 Węglowodany ogółem [g] 416,5 suma cukrów prostych [g] 110 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 51,1 Sód [mg] 4 709,7 WW [Por] 42 Fosfor [mg] 1 958,4 Potas [mg] 4 675
	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) POMIDOR 50 g	Kanapka z chleba razowego 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	ZUPA OGÓRKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO 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) SZYNKA DĘBOWA 50 g PAPRYKA KONSERWOWA 50 g	Energia [kcal] 3 070,9 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 134,5 Węglowodany ogółem [g] 367 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 50,4 Sód [mg] 4 715,9 WW [Por] 36,8 Fosfor [mg] 1 846,3 Potas [mg] 4 488,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-01 poniedziałek	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) Filet prasowany z indyka 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA KALAFIOROW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Łopatka gotowana 100 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA g 100 g 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) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g	Energia [kcal] 2 432,4 Białko ogółem [g] 74,5 Tłuszcz [g] 105 Węglowodany ogółem [g] 326,7 suma cukrów prostych [g] 80,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 6 037,8 WW [Por] 32,7 Fosfor [mg] 1 208,2 Potas [mg] 2 842,7
	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) Filet prasowany z indyka 50 g SER BIAŁY 50 g (MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA KALAFIOROW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Łopatka gotowana 100 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) 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 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 199,1 Białko ogółem [g] 73,5 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 314,5 suma cukrów prostych [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,2 Sód [mg] 5 447,9 WW [Por] 31,6 Fosfor [mg] 1 176,2 Potas [mg] 2 807,6
	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 SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	KRAKERSY 30 g (GLU)	ZUPA KALAFIOROW A 350 ml (GLU, MLE, SEL) Łopatka gotowana 100 g KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA 150 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 2 szt (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g	Energia [kcal] 2 285,8 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 313,9 suma cukrów prostych [g] 35,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,1 Sód [mg] 6 664,6 WW [Por] 31,5 Fosfor [mg] 1 211,5 Potas [mg] 2 822,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-02 wtorek	OTWÓCZ PODSTAWOWA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g Pasta twarogowa z zielenina 50 g (MLE) OGÓREK KISZONY 50 g		ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET POŻARSKI PANIEROWAN Y SMAŻONY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARC HEWKA OPRÓSZANA 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Filet prasowany z indyka 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 50 g (JAJ) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 643 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 111,6 Węglowodany ogółem [g] 353,4 suma cukrów prostych [g] 66,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,7 Sód [mg] 5 220,2 WW [Por] 24,2 Fosfor [mg] 1 079,3 Potas [mg] 2 329,9
	OTWÓCZ LEKKOSTRAWNA	PLĄTKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, 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) KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g Pasta twarogowa z zielenina 50 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g		ZUPA GRYSIKOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) PULPET DROBIOWY 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARC HEWKA OPRÓSZANA 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Filet prasowany z indyka 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 50 g (JAJ) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 414,3 Białko ogółem [g] 82 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 368 suma cukrów prostych [g] 67,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36 Sód [mg] 3 007,9 WW [Por] 29,9 Fosfor [mg] 1 101,8 Potas [mg] 2 734,7

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-02 wtorek	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g Pasta twarogowa z zielenina 50 g (MLE) OGÓREK KISZONY 50 g	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) PULPET DROBIOWY 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g MARCHEW OPRÓSZANA 100 g (GLU, MLE) KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Filet prasowany z indyka 50 g JAJKO KURZE GOTOWANE 50 g (JAJ) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 348,1 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 318,4 suma cukrów prostych [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 4 868,6 WW [Por] 24,6 Fosfor [mg] 1 173,5 Potas [mg] 3 300,7
2024-01-03 środa	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) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g		ZUPA FASOLOWA 350 ml (GLU, MLE) KOPYTKA 200 g (GLU, JAJ) SOS PIECZARKOW Y 100 g (MLE) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	Energia [kcal] 2 335,1 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 329,8 suma cukrów prostych [g] 50,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,3 Sód [mg] 5 383,8 WW [Por] 33 Fosfor [mg] 1 705 Potas [mg] 4 452,2

Jadłospis za okres od dnia 2023-12-29 do dnia 2024-01-07 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-03 środa	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA BARSZCZ CZERWONY 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOPYTKA 200 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 002,1 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 318,7 suma cukrów prostych [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 23,2 Sód [mg] 4 235,2 WW [Por] 31,9 Fosfor [mg] 1 304 Potas [mg] 4 086,9
	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA FASOLOWA 350 ml (GLU, MLE) KOPYTKA 200 g (GLU, JAJ) SOS PIECZARKOWY 100 g (MLE) SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g	Energia [kcal] 2 256,2 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 31,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,9 Sód [mg] 5 507,6 WW [Por] 33,1 Fosfor [mg] 1 635,6 Potas [mg] 4 566,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-04 czwartek	OTWOCK PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A 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 ze szczypiarkiem 50 g (MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU , SOJ , MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE)		ZUPA KOPERKOWA Z RYZEM 350 ml (GLU , MLE , SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 100 g 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) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) POŁĘDMCA SOPÓCKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 527,9 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 394,2 suma cukrów prostych [g] 79,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 25,3 Sód [mg] 5 395 WW [Por] 32,5 Fosfor [mg] 1 474,1 Potas [mg] 2 831,5
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A 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 Z SER BIAŁEGO 50 g (MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU , SOJ , MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU , MLE)		ZUPA KOPERKOWA Z RYZEM 350 ml (GLU , MLE , SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) KASZA JĘCZMIENNA 200 g (GLU) BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POŁĘDMCA SOPÓCKA 50 g (GLU , SOJ , MLE) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 533,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 387,2 suma cukrów prostych [g] 79,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,6 Sód [mg] 5 790,8 WW [Por] 31,7 Fosfor [mg] 1 406,3 Potas [mg] 3 023,7

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-04 czwartek	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiarkiem 50 g (MLE) Szynka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	KRAKERSY 30 g (GLU)	ZUPA KOPERKOWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) KASZA JECZMIENNA 200 g (GLU) SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta drobiowa 50 g POLEDWICA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 574,3 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 378,4 suma cukrów prostych [g] 33 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,6 Sód [mg] 6 821,8 WW [Por] 31,1 Fosfor [mg] 1 467,7 Potas [mg] 3 037,8
2024-01-05 piątek	OTWOCK PODSTAWOWA	MAKARON 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) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SER BIAŁY 25 g (MLE) POLEDWICA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA SMAŻONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA 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 (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g (GLU, MLE) MUSZTARDA 20 g (GOR) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 856,1 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 409,2 suma cukrów prostych [g] 130,6 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,2 Sód [mg] 5 119,3 WW [Por] 40,3 Fosfor [mg] 1 983,3 Potas [mg] 4 756,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-05 piątek	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, 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) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SERBIAŁY 25 g (MLE) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA 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 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 450,3 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 375,9 suma cukrów prostych [g] 95,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 3 313,6 WW [Por] 29,9 Fosfor [mg] 1 495,6 Potas [mg] 4 181,1
	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g (GLU, MLE) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 428,8 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 332,7 suma cukrów prostych [g] 67,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,4 Sód [mg] 4 474,6 WW [Por] 26 Fosfor [mg] 1 629 Potas [mg] 4 515,9

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-06 sobota	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY smażony 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BURACZKI DUSZONE 100 g (GLU) 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) SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	Energia [kcal] 2 913 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 121,2 Węglowodany ogółem [g] 370,6 suma cukrów prostych [g] 86,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43 Sód [mg] 4 317,9 WW [Por] 5,3 Fosfor [mg] 583,6 Potas [mg] 1 543,4
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) BURACZKI DUSZONE 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 522,3 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 363,1 suma cukrów prostych [g] 87,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 33,8 Sód [mg] 3 537,9 WW [Por] 4,7 Fosfor [mg] 490,9 Potas [mg] 1 458

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-06 sobota	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml GRAHAMKA 80 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JABŁKO 150 g	ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKINSKEJ Z POMIDOREM 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOW A 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta drobiowa 50 g PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	Energia [kcal] 2 456,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 340,5 suma cukrów prostych [g] 40 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 36,3 Sód [mg] 4 138,6 WW [Por] 5 Fosfor [mg] 524,9 Potas [mg] 1 497
2024-01-07 niedziela	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI KUKURDZIAN 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 ze szczypiorkiem 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA PANIEROWAN Y 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLU, JAJ, MLE)	HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA GOTOWANA EXTRA 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 743,1 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 426,9 suma cukrów prostych [g] 110,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27,4 Sód [mg] 5 392,1 WW [Por] 42,6 Fosfor [mg] 1 617,9 Potas [mg] 4 055,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-07 niedziela	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 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO DROŻDŻOWE 100 g (GLU, JAJ, 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) SZYNKA GOTOWANA EXTRA 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 643,8 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 412,9 suma cukrów prostych [g] 110,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 27 Sód [mg] 4 616,2 WW [Por] 41,2 Fosfor [mg] 1 538,7 Potas [mg] 3 987,6
	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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	Kanapka z chleba razowego 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml (GLU, SEL) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos własny 100 ml (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z MARCHWI I 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) SZYNKA GOTOWANA EXTRA 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 629,5 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 399,7 suma cukrów prostych [g] 64 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,2 Sód [mg] 4 796,4 WW [Por] 40,1 Fosfor [mg] 1 642,9 Potas [mg] 4 075,1

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,