

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-29 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (GLU) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER TOPIONY 50 g (MLE) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA GROCHOWA 350 ml (GLU, MLE) KOPYTKA 200 g (GLU, JAJ) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml SOS PIECZARKOW Y 100 g (MLE)		HERBATA B/CIUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOW A 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
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g		ZUPA ZIEMNIACZAN A 350 ml (GLU, MLE, SEL) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASTA JAJECZNA 50 g (JAJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 367,6 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 329,1 suma cukrów prostych [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,6 Sód [mg] 2 971,1
	CIUKRZYCOWA OTWOCK	PLĄTKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 50 g (MLE) POŁĘDWCA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	JABŁKO 150 g	ZUPA GROCHOWA 350 ml (GLU, MLE) SCHAB GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA g 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) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOW A 40 g	Energia [kcal] 2 410,6 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 330,5 suma cukrów prostych [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,9 Sód [mg] 3 460,5

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-30 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	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 Z SER BIAŁEGO ZE SZCZYPIORKI EM 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/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) 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
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	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 drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA JARZYNOWA 350 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/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) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL)	Energia [kcal] 2 526,6 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 86,3 Węglowodany ogółem [g] 368,2 suma cukrów prostych [g] 82,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24 Sód [mg] 3 883,7

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-11-30 czwartek	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 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)	KRAKERSY 30 g (GLU)	ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA 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 JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA JARZYNOWA 100 g (SEL)	Energia [kcal] 2 515,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 355,8 suma cukrów prostych [g] 36 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 24,8 Sód [mg] 3 663,3
2023-12-01 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	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 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/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Kielbasa 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-01 piątek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	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) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 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 pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU, MLE) 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 DROBNIOWE 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 489,6 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 377,8 suma cukrów prostych [g] 101,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,6 Sód [mg] 3 189
	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 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)	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI 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) Kiełbasa na ciepło 100 g (GLU, MLE) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 445,8 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 340,4 suma cukrów prostych [g] 80,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,8 Sód [mg] 3 780,9

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-02 sobota	PODSTAWOWA OTWOCK	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 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-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) MUSZTARDA 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
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	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 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-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 363,7 suma cukrów prostych [g] 120,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 37,1 Sód [mg] 3 687,3

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

			Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-02 sobota	CUKRZYCOWA OTWOCK		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 KOPERKOWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń wieprzowa 100 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKINSKEIJ Z POMIDOREM 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razow ego - 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 KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SALCESON 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g MUSZTARDA 20 g (GOR)	Energia [kcal] 2 401,8 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 336,6 suma cukrów prostych [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39,3 Sód [mg] 4 546,6
2023-12-03 niedziela	PODSTAWOWA OTWOCK		PLATKI 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) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) KIELBASA 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 Ud ko piecz one 100 g Sos własny 100 ml (GLU) SUROWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	Piernik 100 g	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 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-03 niedziela	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	PŁATKI 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 10 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) MARCHEWKA GOTOWANA 100 g KOMPOT 250 ml	Piernik 100 g	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) Szyńka drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 711,3 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 391,8 suma cukrów prostych [g] 94,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 2 297,9
	CUKRZYCOWA OTWOCK	PŁATKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g (MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JOGURT NATURALNY 100 g (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) SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 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 drobiowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) JAJKO KURZE GOTOWANE 1 szt (JAJ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 449,6 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 332,9 suma cukrów prostych [g] 43,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,6 Sód [mg] 2 510,2

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2023-12-04 poniedziałek	PODSTAWOWA OTWOCK	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) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BEFSZTYK PIECZONY 100 g (GLU, JAJ) Marchewka z grozkiem 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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 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
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BEFSZTYK PIECZONY 100 g (GLU, JAJ) Marchewka z grozkiem 100 g (GLU) KOMPOT 250 ml			HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PASTA JAJECZNA 50 g (JAJ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 308,8 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 291,7 suma cukrów prostych [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 21,6 Sód [mg] 3 123,8

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) POLEDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JABŁKO 150 g	ZUPA KAPUŚNIAK 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BEFSZTYK PIECZONY 100 g (GLU, JAJ) SURÓWKA Z MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 100 g (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) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g PASTA JAJECZNA ZE SZCZYPIORKI EM 50 g (JAJ)	Energia [kcal] 2 567,1 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 319 suma cukrów prostych [g] 26,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 26,1 Sód [mg] 5 316,8
2023-12-05 wtorek	PODSTAWOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 300 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) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKI EM 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 Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OLEJEM 100 g		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-05 wtorek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	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) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) TWAROŻEK Z JOGURTEM I KOPERKIEM 50 g (MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA BARSZCZ CZERWONY Z ZIEMNIAKAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OLEJEM 100 g		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g CHLEB RAZOWY 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) PARÓWKI DROBIOWE 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 442,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 351,2 suma cukrów prostych [g] 117 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,5 Sód [mg] 3 635,8
	CUKRZYCOWA OTWOCK	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) TWAROŻEK ZE SZCZYPIORKIEM 50 g (MLE) OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	KRAKERSY 30 g (GLU)	ZUPA BARSZCZ UKRAIŃSKI 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g KOMPOT 250 ml SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ Z OLEJEM 100 g	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 100 g (GLU, SOJ) KETCHUP 20 g (GLU) OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 556 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 371,5 suma cukrów prostych [g] 73,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,4 Sód [mg] 4 889,8

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-06 środa	PODSTAWOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 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 SUROWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g (GOR) 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) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA A 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOWA A 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
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	JAGLANKA 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) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA ZIEMNIACZANA 350 ml (GLU, MLE, SEL) MAKARON GOTOWANY 200 g (GLU) SOS BOLOGNESE 150 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 (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA A 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 502,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 341,8 suma cukrów prostych [g] 66,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28,4 Sód [mg] 5 877,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-06 środa	CUKRZYCOWA OTWOCK	JAGLANKA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JOGURT NATURALNY 150 g (MLE)	ZUPA FASOLOWA 350 ml (GLU, MLE) MAKARON GOTOWANY 200 g (GLU) SOS BOLOGNESE 150 g SUROWKA TĘCZOWA Z OLEJEM 100 g (GOR) 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) Pasta drobiowa 50 g SZYNKA KONSERWOWA A 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA KONSERWOWA A 50 g	Energia [kcal] 3 019,6 Białko ogółem [g] 131,1 Tłuszcz [g] 124 Węglowodany ogółem [g] 376,8 suma cukrów prostych [g] 55,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 6 084,1
2023-12-07 czwartek	PODSTAWOWA OTWOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 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 A 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g PULPET DROBIOWY 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 g (GLU) SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 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) 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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-07 czwartek	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 10 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) BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CIUKRU 250 ml CIUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SZYNKA KONSERWOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka ziemniaczana 100 g (SEL)	Energia [kcal] 2 239,1 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 357,3 suma cukrów prostych [g] 131,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 31 Sód [mg] 3 394,7
	CIUKRZYCOWA OTWOCK	ZACIERKA NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 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)	JOGURT NATURALNY 100 g (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	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) SER BIAŁY 50 g (MLE) Sałatka ziemniaczana ze śledziem 100 g (RYB)	Energia [kcal] 2 301,7 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 329,2 suma cukrów prostych [g] 92,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,7 Sód [mg] 3 865,9

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-08 piątek	PODSTAWOWA OTWOCK	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) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA ZIEMNIACZAN A 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-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 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
	LEKKOSTRAWNA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLE) SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml PIECZYWO MIESZANE DIETA 110 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 258,8 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 314,6 suma cukrów prostych [g] 40,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 4 107,4

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

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2023-12-08 piątek	CUKRZYCOWA OTWOCK	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) Szynka wieprzowa 50 g (GLU, SOJ, MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JABŁKO 150 g	ZUPA ZIEMNIACZAN A Z POMIDORAMI 350 ml (GLU, MLE, SEL) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLE)	Energia [kcal] 2 492,4 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 355,3 suma cukrów prostych [g] 74,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,1 Sód [mg] 4 827,2

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,