

## Jadłospis za okres od dnia 2024-01-18 do dnia 2024-01-27 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-18 czwartek	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) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA FASOLOWA 350 ml (GLU, MLE) KOPYTKA 200 g (GLU, JAJ) SOS PIECZARKOWY 100 g (MLE) SURÓWKA Z PORA, JABŁKA, MARCHWI Z NATKĄ PIETRUSZKI 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) SZYNKA DĘBOWA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g	Energia [kcal] 2 834,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 402,9 suma cukrów prostych [g] 94,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 46,7 Sód [mg] 6 118,6 WW [Por] 40,4 Fosfor [mg] 2 121,1 Potas [mg] 5 052,2
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	MAKARON 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) POLEDWICA SOPOCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYMKOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA KRUPNIK 350 ml (GLU, SEL) KOPYTKA Z MASŁEM 200 g (GLU, JAJ) 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 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g (MLE) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) SZYNKA DĘBOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 554,9 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 354 suma cukrów prostych [g] 92 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 45,7 Sód [mg] 4 872,7 WW [Por] 35,5 Fosfor [mg] 1 656,8 Potas [mg] 3 826,7

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-18 do dnia 2024-01-27 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-18 czwartek	OTWOCK CUKRZYCOWA	MAKARON NA MLEKU 350 ml (GLU, MLE) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) POLEDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JABŁKO 150 g	ZUPA FASOŁOWA 350 ml (GLU, MLE) KOPYTKA 200 g (GLU, JAJ) SOS PIECZARKOWY 100 g (MLE) SURÓWKA Z PORA, JABŁKA, MARCHWI I NATKĄ PIETRUSZKI 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) SZYŃKA DĘBOWA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) OGÓREK KONSERWOWY 50 g	Energia [kcal] 2 648,4 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 381,3 suma cukrów prostych [g] 53,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 35,8 Sód [mg] 6 330 WW [Por] 38,2 Fosfor [mg] 2 038 Potas [mg] 5 166
2024-01-19 piątek	OTWOCK PODSTAWOWA	PLĄTKI OWSIANE 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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka wieprzowa 50 g PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA JARZYNOWA 350 ml (GLU, MLE, SEL) RYBA SMAŻONA 100 g (GLU, JAJ, RYB) ZIEMNIKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 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) PASZTET PIECZONY 50 g (GLU, SOJ) Jajko gotowane 50 g (JAJ) MAJONEZ 20 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 759,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 118,3 Węglowodany ogółem [g] 344,8 suma cukrów prostych [g] 86,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,2 Sód [mg] 4 421,6 WW [Por] 34,6 Fosfor [mg] 2 033,6 Potas [mg] 4 386,6

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-01-19 piątek	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BUKIET WARZYW GOTOWANY 100 g KOMPOT 250 ml			HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 385,4 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 303,7 suma cukrów prostych [g] 86,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,1 Sód [mg] 3 573,3 WW [Por] 30,5 Fosfor [mg] 1 927,8 Potas [mg] 4 467,7
	OTWOCK CIKRYCOWA	PLATKI OWSIANE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g BALERON 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	WAFLE RYŻOWE 30 g	ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z BIAŁEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJ</b> ) MAJONEZ 20 g SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 399,6 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 306,8 suma cukrów prostych [g] 41,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,5 Sód [mg] 4 094,5 WW [Por] 30,8 Fosfor [mg] 1 916,9 Potas [mg] 4 335,3	

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-20 sobota	OTWOCK PODSTAWOWA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SER BIAŁY 25 g ( <b>MLE</b> ) Filet prasowany z indyka 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BEFSZTYK 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 842,4 Białko ogółem [g] 87,6 Tłuszcz [g] 119,2 Węglowodany ogółem [g] 378,7 suma cukrów prostych [g] 100,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,3 Sód [mg] 4 268 WW [Por] 38 Fosfor [mg] 1 402,4 Potas [mg] 4 065
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) DŻEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt SER BIAŁY 25 g ( <b>MLE</b> ) Filet prasowany z indyka 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BEFSZTYK 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIANKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI WIEPRZOWE 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 769 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 121 Węglowodany ogółem [g] 364,6 suma cukrów prostych [g] 100,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,9 Sód [mg] 3 686,6 WW [Por] 36,5 Fosfor [mg] 1 272,6 Potas [mg] 3 857

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-18 do dnia 2024-01-27 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-20 sobota	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA MANNA NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) Filet prasowany z indyka 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA SELEROWA Z ZIEMNIAKAMI 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) BEFSZTYK 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Surówka z buraków i jabłka z olejem 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 501,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 99 Węglowodany ogółem [g] 328,3 suma cukrów prostych [g] 52,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 34,6 Sód [mg] 4 413,8 WW [Por] 32,9 Fosfor [mg] 1 517,8 Potas [mg] 4 177,2
		PLATKI KUKURYDZIANE 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> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g SER TOPIONY 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA ZACIERKOWANA NA ROSOLE 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) FILET Z KURCZAKA PANIEROWANY SMAŻONY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml CIASTO DROŻDŻOWE 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		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> ) Szynka wieprzowa 50 g PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g ( <b>JAJ</b> ) PAPRYKA KONSERWOWANA 50 g	Energia [kcal] 3 213,4 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 133,9 Węglowodany ogółem [g] 420 suma cukrów prostych [g] 107,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 52,6 Sód [mg] 5 055,9 WW [Por] 42,2 Fosfor [mg] 2 022,3 Potas [mg] 3 806,7

## Jadłospis za okres od dnia 2024-01-18 do dnia 2024-01-27 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-01-21 niedziela	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIELBASA KRAKOWSKA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g CIASTO DRODŻOWE 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) KOMPOT 250 ml			HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g ( <b>JAJ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 3 060,1 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 126,4 Węglowodany ogółem [g] 386,6 suma cukrów prostych [g] 110,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,2 Sód [mg] 4 016 WW [Por] 38,8 Fosfor [mg] 1 962,8 Potas [mg] 3 951,1
	OTWOCK CIKRYCOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIELBASA KRAKOWSKA 50 g SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Kanapka z chleba razowego 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	ZUPA ZACIERKOWA NA ROSOLE 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) FILET Z KURCZAKA GOTOWANY 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	CIASTO DRODŻOWE 100 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa 50 g PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g ( <b>JAJ</b> ) PAPRYKA KONSERWOW A 50 g	Energia [kcal] 2 812,2 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 366 suma cukrów prostych [g] 61,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 39 Sód [mg] 4 806,9 WW [Por] 36,7 Fosfor [mg] 1 927,8 Potas [mg] 3 838,6	

Jadłospis za okres od dnia 2024-01-18 do dnia 2024-01-27 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	OTWÓCK 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) TWAROŻEK Z JOGURTEM I SZCZYPIORKI EM 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERĄ, JABŁKA 100 g (SEL) 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) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 625,4 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 365,6 suma cukrów prostych [g] 89,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 42,3 Sód [mg] 3 972 WW [Por] 36,6 Fosfor [mg] 1 992,7 Potas [mg] 4 394,8
	OTWÓCK 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) TWAROŻEK Z JOGURTEM 50 g (MLE) POŁĘDWICA SOPÓCKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERĄ, JABŁKA 100 g (SEL) 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) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 467,9 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 340,1 suma cukrów prostych [g] 90,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,9 Sód [mg] 3 574 WW [Por] 34,1 Fosfor [mg] 1 986,5 Potas [mg] 4 518,1

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-22 poniedziałek	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIANA NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) TWAROŻEK Z JOGURTEM I SZCZYPIORKIEM 50 g (MLE) POLEDWICA SOPOČKA 50 g (GLU, SOJ, MLE) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)	JOGURT NATURALNY 100 g (MLE)	ZUPA POMIDOROWA Z RYZEM 350 ml (GLU, MLE, SEL) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g (GLU) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z SELERA, JABŁKA 100 g (SEL) 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) SER ŻÓŁTY 50 g (MLE) BALERON 50 g (GLU, SOJ, MLE) SAŁATKA SZWEDZKA 50 g	Energia [kcal] 2 348,7 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 329,4 suma cukrów prostych [g] 47,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 29,3 Sód [mg] 4 131,8 WW [Por] 33 Fosfor [mg] 1 987,5 Potas [mg] 4 433,3
2024-01-23 wtorek	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI KUKURYDZIANE NA MLEKU 350 ml (MLE) HERBATA B/CIUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g (GLU) MASŁO JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) Filet prasowany z indyka 50 g PASTA JAJE CZNA Z ZIELENINĄ 50 g (JAJ) PAPRYKA KONSERWOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml (GLU, MLE)		Zupa w arzywna 350 ml (GLU, MLE, SEL) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY 100 g (GLU, JAJ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z 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 JEDNOPORCJOWE 10 g (MLE) SER BIAŁY 25 g (MLE) DZEM JEDNOPORCJOWY 1 szt Szynka wieprzowa 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 875,8 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 132,2 Węglowodany ogółem [g] 356,6 suma cukrów prostych [g] 98,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,2 Sód [mg] 4 393,7 WW [Por] 35,7 Fosfor [mg] 1 641,1 Potas [mg] 4 188,1



		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-23 wtorek	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet prasowany z indyka 50 g PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g ( <b>JAJ</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Zupa w arzywna 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 25 g ( <b>MLE</b> ) DZEM JEDNOPORCJ OWY 1 szt Szynka wieprzowa 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 598,5 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 357,6 suma cukrów prostych [g] 97,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 43,6 Sód [mg] 3 856,9 WW [Por] 35,8 Fosfor [mg] 1 511,6 Potas [mg] 4 051,1
	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASTA JAJECZNA Z ZIELENINĄ 50 g ( <b>JAJ</b> ) Filet prasowany z indyka 50 g PAPRYKA KONSERWOW A 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JABŁKO 150 g	Zupa w arzywna 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa 50 g SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 436,5 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 349,6 suma cukrów prostych [g] 50,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 30,5 Sód [mg] 4 328,4 WW [Por] 35,1 Fosfor [mg] 1 573,2 Potas [mg] 4 198,8

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-24 środa	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g KIELBASA KRAKOWSKA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )		ZUPA GRYSIKOWA 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) MAKARON GOTOWANY 200 g ( <b>GLU</b> ) SOS BOLOGNESE 100 g SUROWKA 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIELBASA SZYNKOWA 50 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa 50 g OGÓREK KISZONY 50 g	Energia [kcal] 2 646,8 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 371,8 suma cukrów prostych [g] 85,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 47,1 Sód [mg] 6 310,7 WW [Por] 37,3 Fosfor [mg] 1 443,2 Potas [mg] 2 952,2
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa 50 g KIELBASA KRAKOWSKA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )		ZUPA GRYSIKOWA 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) MAKARON GOTOWANY 200 g ( <b>GLU</b> ) SOS BOLOGNESE 100 g BROKUŁY GOTOWANE 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIELBASA SZYNKOWA 50 g Szynka wieprzowa 50 g POMIDOR 50 g	Energia [kcal] 2 533 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 346,9 suma cukrów prostych [g] 84,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,4 Sód [mg] 5 764,7 WW [Por] 34,8 Fosfor [mg] 1 376,6 Potas [mg] 2 993

## Jadłospis za okres od dnia 2024-01-18 do dnia 2024-01-27 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-24 środa	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLĄTKI JĘCZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g Szynka drobiowa 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )	JABŁKO 150 g	ZUPA GRYSIKOWA 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) MAKARON GOTOWANY 200 g ( <b>GLU</b> ) SOS BOLOGNESE 100 g SURÓWKA Z KAPUSTY PEKIŃSKIEJ 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> , <b>MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa 50 g KIEŁBASA SZYŃKOWA 50 g OGÓREK KISZONY 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 381,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,9 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 350 <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g]</b> 43,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 27,7 <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> 33 <b>Sód [mg]</b> 6 483 <b>WW [Por]</b> 35,1 <b>Fosfor [mg]</b> 1 374,2 <b>Potas [mg]</b> 3 088,9
2024-01-25 czwartek	OTWOCK PODSTAWOWA	PLĄTKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> )		ZUPA KOPERKOWA Z RYZEM 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> , <b>SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 100 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 100 g ( <b>GLU</b> , <b>SOJ</b> ) MUŚZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g	<b>Energia [kcal]</b> 2 422,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g]</b> 367,6 <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g]</b> 90,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g]</b> 29,5 <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g]</b> 39,6 <b>Sód [mg]</b> 4 564,2 <b>WW [Por]</b> 36,8 <b>Fosfor [mg]</b> 1 342,6 <b>Potas [mg]</b> 3 481,3

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-25 czwartek	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PŁATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 100 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> ) KETCHUP 20 g ( <b>GLU</b> ) SAŁATA MASŁOWA 50 g	<b>Energia [kcal] 2 430,9</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>79,5</b> <b>Tłuszcz [g] 88,4</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 357,5</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 93,3</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 30,6</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 40,4</b> <b>Sód [mg] 3 621,9</b> <b>WW [Por] 35,9</b> <b>Fosfor [mg] 1 369</b> <b>Potas [mg] 3 794,7</b>
	OTWOCK CIKRYCOWA	PŁATKI KUKURYDZIAN E NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa ze szczy piorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JOGURT NATURALNY 100 g ( <b>MLE</b> )	ZUPA KOPERKOWA Z RYŻEM 350 ml ( <b>GLU, MLE,</b> <b>SEL</b> ) GULASZ WIEPRZOWY DUSZONY 180 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z OGÓRKA KISZONEGO 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) PARÓWKI DROBIOWE 100 g ( <b>GLU,</b> <b>SOJ</b> ) MUSZTARDA 20 g ( <b>GOR</b> ) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g	<b>Energia [kcal] 2 260,8</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>92,1</b> <b>Tłuszcz [g] 70,1</b> <b>Węglowodany ogółem</b> <b>[g] 337,4</b> <b>suma cukrów</b> <b>prostych [g] 48,7</b> <b>Błonnik pokarmowy</b> <b>[g] 25,3</b> <b>kw. tłuszcz. nasycone</b> <b>ogółem [g] 27,6</b> <b>Sód [mg] 4 792,1</b> <b>WW [Por] 33,8</b> <b>Fosfor [mg] 1 485,1</b> <b>Potas [mg] 3 843,8</b>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-26 piątek	OTWOCK PODSTAWOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA BARSZCZ CZERWONY 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) RYBA SMAŻONA 100 g ( <b>GLU, JAJ,</b> <b>RYB</b> ) 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 573,6 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 349,4 suma cukrów prostych [g] 90,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 5 316 WW [Por] 35 Fosfor [mg] 1 921,4 Potas [mg] 4 798,2
	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml ( <b>MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOČKA 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> <b>MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA BARSZCZ CZERWONY 350 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU,</b> <b>MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 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 ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 379,5 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 318,1 suma cukrów prostych [g] 92,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 41,2 Sód [mg] 3 986,2 WW [Por] 31,9 Fosfor [mg] 1 800,8 Potas [mg] 4 786,5

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-26 piątek	OTWOCK CUKRZYCOWA	KASZA KUKURYDZIAN A NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) SZYNKA DĘBOWA 50 g OGÓREK KISZONY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JABŁKO 150 g	ZUPA BARSZCZ CZERWONY 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g Sos ziółowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z KISZONEJ KAPUSTY 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) Pasta drobiowa 50 g KIEŁBASA SZYNKOWA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK ZIELONY 50 g	Energia [kcal] 2 252,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 318,8 suma cukrów prostych [g] 50,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 28 Sód [mg] 5 008,8 WW [Por] 31,9 Fosfor [mg] 1 802,8 Potas [mg] 5 018,2
2024-01-27 sobota	OTWOCK PODSTAWOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g KAJZERKA 80 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPÓCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK KONSERWOW Y 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA FASOŁOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) KOTLET MIELONY WIEPRZOWY 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SURÓWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE 110 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g	Energia [kcal] 2 991,8 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 132 Węglowodany ogółem [g] 375,5 suma cukrów prostych [g] 87,3 Błonnik pokarmowy [g] 34 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 53,3 Sód [mg] 5 102,1 WW [Por] 37,7 Fosfor [mg] 1 854 Potas [mg] 4 523,4

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-01-27 sobota	OTWOCK LEKKOSTRAWNA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER ŻÓŁTY 50 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) POMIDOR 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		ZUPA JARZYNOWA 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g BRÓKUŁY GOTOWANE 100 g KOMPOT 250 ml		HERBATA B/CUKRU 250 ml CUKIER-DODA TEK DO SŁODZENIA 22,5 g PIECZYWO MIESZANE DIETA 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g SAŁATA MASŁOWA 50 g	Energia [kcal] 2 431,4 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 98 Węglowodany ogółem [g] 327,7 suma cukrów prostych [g] 85,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 48,5 Sód [mg] 3 893 WW [Por] 32,8 Fosfor [mg] 1 635,6 Potas [mg] 4 313
	OTWOCK CUKRZYCOWA	PLATKI JECZMIENNE NA MLEKU 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 90 g ( <b>GLU</b> ) MASŁO JEDNOPORCJ OWE 10 g ( <b>MLE</b> ) SER BIAŁY 50 g ( <b>MLE</b> ) POŁĘDWICA SOPOCKA 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) OGÓREK KONSERWOWY 50 g KAWA ZBOŻOWA NA MLEKU 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	JABŁKO 150 g ZUPA FASOLOWA 450 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Pulpet wieprzowy gotowany 150 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 g ( <b>GLU</b> ) ZIEMNIAKI GOTOWANE Z KOPERKIEM 200 g SUROWKA Z CZERWONEJ KAPUSTY, MARCHWI I JABŁKA 100 g KOMPOT 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	HERBATA B/CUKRU 250 ml CHLEB RAZOWY 110 g ( <b>GLU</b> ) KIEŁBASA KRAKOWSKA 50 g PASZTET PIECZONY 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) PAPRYKA ŚWIEŻA 50 g	Energia [kcal] 2 576,8 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 381,8 suma cukrów prostych [g] 48,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 kw. tłuszcz. nasycone ogółem [g] 32,7 Sód [mg] 5 004,7 WW [Por] 38,2 Fosfor [mg] 1 829,5 Potas [mg] 5 425,9

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,