

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-04-06 01_K_PRZEDWIOŚNIE

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-28 czwartek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki z poriem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 489,1 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 9,9 Sód [mg] 3 252,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 108,2 WW [Por] 36,6
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 594,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 2 821,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 99,3 WW [Por] 37,5
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Surówka z marchewki z poriem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g (S02)	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 635,4 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 387,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 3 505,7 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 123,8 WW [Por] 39,2

2024-03-29 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek konserwowy 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba smażona w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 624,2 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 80,5 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 2 516,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 98,5 WW [Por] 35,2
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 100 ml (GLU) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 445,9 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 346,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 8 Sód [mg] 1 904,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 99 WW [Por] 34,9
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 514,9 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 10,4 Sód [mg] 2 715,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 99,3 WW [Por] 35
2024-03-30 sobota	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka dębowa 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 400,3 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 342 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 1 760,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 94,5 WW [Por] 34,4

2024-03-30 sobota	Otwork Lekkostrawna		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 274,1 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 38,3 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 242,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 96,2 WW [Por] 33,6
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,8 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 418,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 107,6 WW [Por] 36,6
	Otwork Podstawowa		Zupa żurek z jajkiem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Cwikła 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 100 g Szyńka michałowej 50 g (GLU) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 570,9 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 446,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Sól [g] 10,9 Sód [mg] 2 562,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 116,3 WW [Por] 45

2024-03-31 niedziela	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Kielbasa biała na ciepło 100 g (GLU, SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 100 g Szynka michałowej 50 g (GLU) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 313,5 Białko ogółem [g] 135,2 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 421,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 Sól [g] 11,2 Sód [mg] 2 724 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 115,8 WW [Por] 42,4
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Kielbasa biała na ciepło 100 g (GLU, SOJ) Sos jogurtowo-chrzanowy 20 g (JAJ, MLE, GOR, S02) Pomidor 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa żurek z jajkiem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Cwikła 100 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 100 g Szynka michałowej 50 g (GLU) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 503,8 Białko ogółem [g] 141,1 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 445,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Sól [g] 11,6 Sód [mg] 2 644,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 117,3 WW [Por] 43,3
2024-04-01 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Udko duszone 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 728,3 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 378,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 11 Sód [mg] 2 378,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 105,6 WW [Por] 38

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-04-06 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-01 poniedziałek	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 50 g		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Udko duszone 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Połudwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,8 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 1 975,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 101,3 WW [Por] 37,7
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Jogurt naturalny 100 ml (MLE)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Udko duszone 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Połudwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,6 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 390,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 11,7 Sód [mg] 2 628,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 106,5 WW [Por] 39,2
2024-04-02 wtorek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 127,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 98,6 WW [Por] 34,5
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 475 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 963,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 99,6 WW [Por] 34,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-04-06 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-02 wtorek	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g Szyńka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,4 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 2 377,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 99,5 WW [Por] 35,7
2024-04-03 środa	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 50 g	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml (S02) Kopytka ziemniaczane 200 g (GLU, JAJ, S02) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleciną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,4 Białko ogółem [g] 78,2 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 1 449,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 95,9 WW [Por] 35,4	
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g	Zupa warzywna z ryżem 350 ml (MLE, S02) Kopytka ziemniaczane z masłem 200 g (GLU, JAJ, S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleciną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 192,8 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 352 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 150,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 95,8 WW [Por] 32,3	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-04-06 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-03 środa	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml (S02) Udko duszone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Sos własny 100 ml (GLU) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 1 913,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 115,9 WW [Por] 37,4
2024-04-04 czwartek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kiełbasą 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 10,9 Sód [mg] 3 168 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 107,7 WW [Por] 37	
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 671,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 102,5 WW [Por] 37,3	

2024-04-04 czwartek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Papryka świeża 50 g	Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,9 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 11,7 Sód [mg] 3 419,8 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 118,3 WW [Por] 39
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 25 g (MLE) Dżem 25 g Szynka mięślowej 50 g (GLU) Ogórek świeży 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba smażona w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 205,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 115,1 WW [Por] 38,2
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 25 g (MLE) Dżem 25 g Szynka mięślowej 50 g (GLU) Sałata masłowa 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,3 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 379,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 1 987,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 119 WW [Por] 38,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka mięślowej 50 g (GLU) Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 734,1 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 370,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 2 416,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 101,6 WW [Por] 37,2

2024-04-06 sobota	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa 50 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 698,7 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 377,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 142,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 98,6 WW [Por] 38,1
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa 50 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 608,9 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 377,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 122,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 98,1 WW [Por] 38
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa 50 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 50 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 300 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 603,5 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 367,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 1 803,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 71,8 WW [Por] 37,1

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,