

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-17 piątek	Otwóck 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 michałowej 50 g (GLU) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek świeży 50 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 652,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 2 163,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 114,2 WW [Por] 37
	Otwóck 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 michałowej 50 g (GLU) Sałata masłowa 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 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) Ogórek świeży 50 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 478,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 366,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 920,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 118,2 WW [Por] 36,9
	Otwóck 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 michałowej 50 g (GLU) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek świeży 50 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 592,9 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 2 374,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 100,5 WW [Por] 35,9

2024-05-18 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 Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) 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) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 433,3 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 44,8 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 141,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 103,3 WW [Por] 37,8
	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 Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab pieczony 100 g 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] 2 426,5 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 910,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 99,7 WW [Por] 37,1
	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 Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) 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) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 428,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 1 827 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 76,5 WW [Por] 36,8
2024-05-19 niedziela	Otrock 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Udka pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki z porem i olejem 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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 118,7 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 418,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 820,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 110,2 WW [Por] 42

2024-05-19 niedziela	Otrock 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka gotowana na parze 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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Paszтет drobiowy 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 039,7 Białko ogółem [g] 132,5 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 428,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 2 770,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 113 WW [Por] 43,1
	Otrock 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) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki z porem i olejem 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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 117,7 Białko ogółem [g] 136,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 435,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 2 911,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,5 suma cukrów prostych [g] 113,9 WW [Por] 42,2
2024-05-20 poniedziałek	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 Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 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 wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 192,4 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 2 227,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 105,7 WW [Por] 33,1
	Otrock Lekkostrawna	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 Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 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 wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 349,6 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 343,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 671,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 101,7 WW [Por] 34,6

2024-05-20 poniedziałek	Otwork Cukrzycowa	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 Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g (GLU) 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 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 50,6 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 479,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 116,3 WW [Por] 35
	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) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,2 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 388,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 10 Sód [mg] 3 323,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 111 WW [Por] 39,1
2024-05-21 wtorek	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) Twaróg 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Salata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 390,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 713 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 110,4 WW [Por] 39,2
	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) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 927,5 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 401,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 10,9 Sód [mg] 3 573,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 112,1 WW [Por] 40,3

2024-05-22 środa	Otwork 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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka biała 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 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 dębowa 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 362,8 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 329,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 1 725,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 97,6 WW [Por] 33,1
	Otwork 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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką 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) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa 50 g Salata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 411 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 334 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 684 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 95,5 WW [Por] 33,5
	Otwork 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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Rzodkiewka biała 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i 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 dębowa 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 603,5 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 1 947,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 97,2 WW [Por] 35,3
	2024-05-23 czwartek	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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g

2024-05-23 czwartek	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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,9 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 1 838,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 104,7 WW [Por] 36,7
	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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,2 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 373 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 2 114,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 105,7 WW [Por] 37,6
2024-05-24 piątek	Otwork 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 Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały 25 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g Dżem 25 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,3 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 381,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 027,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 109,9 WW [Por] 38,3
	Otwork Lekkostrawna	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 Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały 25 g (MLE) Dżem 25 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 404,9 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 640,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 116,3 WW [Por] 36,4

2024-05-24 piątek	Otwork Cukrzycowa	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 Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Szyńka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 577,9 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 371,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 2 227,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 96,3 WW [Por] 37,1
	Otwork 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) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szyńka z piersią indyczą 50 g Ogórek konserwowy 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Kopytka ziemniaczane (G) 300 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) 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) Poledwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 484,7 Białko ogółem [g] 88,2 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 409,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 047,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 99,9 WW [Por] 41,2
2024-05-25 sobota	Otwork 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) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szyńka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Kopytka ziemniaczane (G) z masłem 200 g (GLU, JAJ) 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) Poledwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 241 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 36,6 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 841,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 97,4 WW [Por] 37,1
	Otwork 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 Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka z piersią indyczą 50 g Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek konserwowy 50 g	Jabłko 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) 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) Poledwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 541,7 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 1 810,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 111,6 WW [Por] 38,8

2024-05-26 niedziela	Otwóck 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 Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szyunka dębowa 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 122,9 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 95,3 Węglowodany ogółem [g] 421,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 453,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 102,1 WW [Por] 42,3
	Otwóck Lekkostrawna	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 Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 50 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szyunka dębowa 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 022,3 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 418,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 058,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 105,3 WW [Por] 42,1
	Otwóck Cukrzycowa	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 Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Schab gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)	Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szyunka dębowa 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 083,8 Białko ogółem [g] 133,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 423,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 10,1 Sód [mg] 2 541,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 105,8 WW [Por] 41