

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-05-27 poniedziałek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Cebula duszona 20 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,4</b> <b>Białko ogółem [g] 116,5</b> <b>Tłuszcz [g] 75</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 349</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3</b> <b>Sól [g] 9,4</b> <b>Sód [mg] 2 461</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28</b> <b>suma cukrów prostych [g] 105,2</b> <b>WW [Por] 35,1</b>
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Kalafior gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,8</b> <b>Białko ogółem [g] 109,1</b> <b>Tłuszcz [g] 70,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 351,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1</b> <b>Sól [g] 8,2</b> <b>Sód [mg] 1 974,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 102,5</b> <b>WW [Por] 35,4</b>	
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,1</b> <b>Białko ogółem [g] 120,2</b> <b>Tłuszcz [g] 77,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 367,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4</b> <b>Sól [g] 10,6</b> <b>Sód [mg] 2 839,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 114,4</b> <b>WW [Por] 37</b>

2024-05-28 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek konserwowy 50 g Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 644,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Sód [mg]</b> 1 854,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,3 <b>WW [Por]</b> 36,2
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 339 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Sód [mg]</b> 1 568,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,1 <b>WW [Por]</b> 35,4
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryz brązowy na sypko 200 g Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 573,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 98 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Sód [mg]</b> 2 023,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,4 <b>WW [Por]</b> 39,2
2024-05-29 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieloną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 50 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Makaron świderki 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 743,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Sód [mg]</b> 2 349,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 21,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,7 <b>WW [Por]</b> 37,6

2024-05-29 środa	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 471,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 109 <b>Tłuszcz</b> [g] 64 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 339,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,1 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Sód</b> [mg] 1 652,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,5 <b>WW</b> [Por] 34,1
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 50 g	Banan 100 g	Zupa krupnik ryżowy 350 ml Makaron świderki 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 868,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 408,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27 <b>Sól</b> [g] 10,2 <b>Sód</b> [mg] 2 598,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114 <b>WW</b> [Por] 40,9
2024-05-30 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 460,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,7 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Sód</b> [mg] 3 347,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 113 <b>WW</b> [Por] 36,4
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 594,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 104 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 373,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,4 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Sód</b> [mg] 2 821,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,3 <b>WW</b> [Por] 37,5

2024-05-30 czwartek	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Łazanki z białej kapusty z kielbasą 300 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki z porem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 615,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 397,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 11,4 <b>Sód [mg]</b> 3 778,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 129,2 <b>WW [Por]</b> 39,9
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba smażona w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 628,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Sód [mg]</b> 2 337,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,5 <b>WW [Por]</b> 35,4
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałata masłowa 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Warzywa po grecku 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 450,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,1 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Sód [mg]</b> 1 909,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100 <b>WW [Por]</b> 35,2
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 554,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,7 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Sód [mg]</b> 2 534,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,7 <b>WW [Por]</b> 36,2

2024-06-01 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 522,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Sód [mg]</b> 1 685,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,8 <b>WW [Por]</b> 34,7
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 379,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Sód [mg]</b> 1 305,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,8 <b>WW [Por]</b> 34,6
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 100 g	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 604,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Sód [mg]</b> 2 344,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,2 <b>WW [Por]</b> 38,3
2024-06-02 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g		Zupa żurek 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Mizeria z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 046,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 429,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Sód [mg]</b> 2 307,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108 <b>WW [Por]</b> 43,3

2024-06-02 niedziela	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 719,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 54 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 407,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Sód [mg]</b> 2 294,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,3 <b>WW [Por]</b> 41
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa żurek 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Mizeria z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 893,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 438,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Sód [mg]</b> 2 388,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,3 <b>WW [Por]</b> 42,5
2024-06-03 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 613,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 109 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Sód [mg]</b> 1 972,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,9 <b>WW [Por]</b> 35,3
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 658,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Sód [mg]</b> 1 805,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,5 <b>WW [Por]</b> 36,3

2024-06-03 poniedziałek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 859,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 381,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,5 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Sód</b> [mg] 2 221 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,2 <b>WW</b> [Por] 38,2
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 475,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 100 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 347,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,8 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Sód</b> [mg] 2 070,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,1 <b>WW</b> [Por] 34,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 468,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 101 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 346,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,7 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Sód</b> [mg] 1 907,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,4 <b>WW</b> [Por] 34,7
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 642,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 73,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 370,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,4 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Sód</b> [mg] 2 318,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 102,4 <b>WW</b> [Por] 37,2

2024-06-05 środa	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Kopytka ziemniaczane (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 503,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,1 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Sód [mg]</b> 1 714,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,1 <b>WW [Por]</b> 35,3
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kopytka ziemniaczane (G) z masłem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 424,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,2 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Sód [mg]</b> 1 598,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98 <b>WW [Por]</b> 32,1
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 622,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Sód [mg]</b> 2 093,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,3 <b>WW [Por]</b> 35,9