

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-26 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 kiszzonej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Pierogi ruskie (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Cebula duszona 20 g 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] [kcal] 2 447,5</b> <b>Białko ogółem [g] 87</b> <b>Tłuszcz [g] 71,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 342,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3</b> <b>Sól [g] 7,3</b> <b>Sód [mg] 1 703,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 97,6</b> <b>WW [Por] 33,6</b>
	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> ) Pierogi ruskie (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</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> ) 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] [kcal] 2 352</b> <b>Białko ogółem [g] 87,7</b> <b>Tłuszcz [g] 60,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 341</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>Sód [mg] 1 606,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 99,3</b> <b>WW [Por] 31,2</b>
	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 kiszzonej 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] [kcal] 2 622,3</b> <b>Białko ogółem [g] 107,9</b> <b>Tłuszcz [g] 75,1</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 357,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Sód [mg] 2 093,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,3</b> <b>WW [Por] 35,9</b>

2024-06-27 czwartek	Otrock 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 konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 300 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>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> ) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 504,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Sól [g]</b> 10,8 <b>Sód [mg]</b> 3 030,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,7 <b>WW [Por]</b> 37
	Otrock 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 konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <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> ) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 536,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,5 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Sód [mg]</b> 2 739,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,6 <b>WW [Por]</b> 37,9
	Otrock 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> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 300 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>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> ) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 661,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 398,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Sól [g]</b> 11,6 <b>Sód [mg]</b> 3 280,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,6 <b>WW [Por]</b> 40

2024-06-28 piątek	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> ) Twaróg 25 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka michałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</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> ) Ogórek świeży 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 658,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Sód [mg]</b> 2 162,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,9 <b>WW [Por]</b> 36,5
	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> ) Twaróg 25 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka michałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Salata masłowa 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</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> ) Ogórek świeży 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 604,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 376,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Sód [mg]</b> 1 951,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,2 <b>WW [Por]</b> 37,8
	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> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka michałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 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	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> ) Ogórek świeży 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 730,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Sód [mg]</b> 2 397,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101 <b>WW [Por]</b> 37,9
2024-06-29 sobota	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kapusta biała zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 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 z piersią indyczą 50 g Polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 605,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,9 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Sód [mg]</b> 943,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,6 <b>WW [Por]</b> 38,9

2024-06-29 sobota	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 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 z piersią indyczą 50 g Poledwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 398,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 37,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 372,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,9 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Sód</b> [mg] 928,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,9 <b>WW</b> [Por] 37,6
	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 Bułka grahanka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kapusta biała zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Poledwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 493,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 120,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 376,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,7 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Sód</b> [mg] 1 596 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78 <b>WW</b> [Por] 37,8
2024-06-30 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 50 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 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> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 323,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 122,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 107,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 433,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,1 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Sód</b> [mg] 2 901,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,8 <b>WW</b> [Por] 43,5
	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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Marchewka z groszkiem duszona 100 g ( <b>GLU, 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> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 067,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 133,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 432,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,9 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Sód</b> [mg] 2 754,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,2 <b>WW</b> [Por] 43,5

2024-06-30 niedziela	Otrock 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Papryka konserwowa 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 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 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> ) Pasztet pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 198,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 84 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 446,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Sód [mg]</b> 2 993,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,8 <b>WW [Por]</b> 43,1
2024-07-01 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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 300 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 wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 233,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,4 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Sód [mg]</b> 1 836,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,7 <b>WW [Por]</b> 33	
	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> ) Kielbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Szpinak duszony 100 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 300 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 wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 352,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,6 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Sód [mg]</b> 1 638,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,3 <b>WW [Por]</b> 34,3	
	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 żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej 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 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 390,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 96 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,3 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Sód [mg]</b> 2 086,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,6 <b>WW [Por]</b> 36

2024-07-02 wtorek	Otwóck 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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</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> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 802,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 82 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Sód [mg]</b> 3 323,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,1 <b>WW [Por]</b> 39,3
	Otwóck 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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</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> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Salata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 800 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 389,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Sód [mg]</b> 3 111,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,3 <b>WW [Por]</b> 39,1
	Otwóck 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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</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 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 944,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 107 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 407,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Sól [g]</b> 10,8 <b>Sód [mg]</b> 3 526 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,2 <b>WW [Por]</b> 41
2024-07-03 środa	Otwóck 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 377,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Sód [mg]</b> 1 994 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97 <b>WW [Por]</b> 30,5

2024-07-03 środa	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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</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 z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 344,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 302,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,4 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Sód</b> [mg] 1 954,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,3 <b>WW</b> [Por] 30,2
	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> ) 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 brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <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 z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 659,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 120,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 366,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,8 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Sód</b> [mg] 2 210,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,4 <b>WW</b> [Por] 36,5
2024-07-04 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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 z piersią indyczą 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</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> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 649 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 70 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 375,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,5 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Sód</b> [mg] 2 332 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 102,9 <b>WW</b> [Por] 37,8
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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 z piersią indyczą 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</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> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 499,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 52,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 379,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,3 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Sód</b> [mg] 2 342,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104 <b>WW</b> [Por] 38,2

2024-07-04 czwartek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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 z piersią indyczą 50 g Ogórek świeży 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 150 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> ) Południca sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 719 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 408,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Sól [g]</b> 11,2 <b>Sód [mg]</b> 2 651,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111 <b>WW [Por]</b> 41,1
	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 biały 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Papryka świeża 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 590,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Sód [mg]</b> 1 883,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97 <b>WW [Por]</b> 37,9
	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 biały 25 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 393,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Sód [mg]</b> 1 665,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101 <b>WW [Por]</b> 36,5
2024-07-05 piątek	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 biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 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	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 żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Papryka świeża 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 662,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 392,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Sód [mg]</b> 2 106,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,1 <b>WW [Por]</b> 39,1