

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-06 czwartek	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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,3 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 10,8 Sód [mg] 3 030,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 106,7 WW [Por] 37
	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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) 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 wieprzowe na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,8 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 377 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 10 Sód [mg] 2 739,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 106,6 WW [Por] 37,9
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,3 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 11,6 Sód [mg] 3 280,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 117,6 WW [Por] 40

2024-06-07 piątek	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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 25 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka michałowej 50 g (GLU) Papryka świeża 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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 391,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 2 160,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 99,9 WW [Por] 39,3
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 25 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka michałowej 50 g (GLU) Salata 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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 504,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 1 919,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 102,8 WW [Por] 38,8
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka michałowej 50 g (GLU) Papryka świeża 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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,7 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 2 369,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 101,9 WW [Por] 37,3
2024-06-08 sobota	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) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa z zieleciną 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) 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 Polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,1 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 943,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 104,6 WW [Por] 38,9

2024-06-08 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) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Schab gotowany na parze 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 Poledwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[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
	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 Bułka grahanka 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) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Sos własny 100 ml (GLU) Kapusta biała zasmażana 150 g (GLU) Kompot owocowy 300 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Poledwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 493,8 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 1 596 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 78 WW [Por] 37,8
2024-06-09 niedziela	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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) 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] 3 266,1 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 429,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 2 888,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 105,1 WW [Por] 43,2
	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) 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 pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[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

2024-06-09 niedziela	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 żytni 90 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	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) Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasztet pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 140,6 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 442,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 980,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 109,1 WW [Por] 42,7
2024-06-10 poniedziałek	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 żytni 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 świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 1 881,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 106,6 WW [Por] 33,2	
	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) 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	
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa 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 żytni 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 świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 356,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 49,9 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 2 131,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 117,5 WW [Por] 36,2

2024-06-11 wtorek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 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 czerwonej 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 836,1 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 388,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 9,9 Sód [mg] 3 278,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 109,2 WW [Por] 39,1
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) 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 Salata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 389,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Sól [g] 9,4 Sód [mg] 3 111,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 109,3 WW [Por] 39,1
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 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 żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 944,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 407,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,9 Sól [g] 10,8 Sód [mg] 3 526 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 112,2 WW [Por] 41
	2024-06-12 środa	Otwóck 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salatka szwedzka 50 g (GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kluski śląskie 200 g (JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) 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

2024-06-12 środa	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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kluski śląskie 200 g (JAJ) Sos własny 100 ml (GLU) 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 Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,3 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 609,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 96,6 WW [Por] 35,6
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	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 żytni 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] [kcal] 2 660,8 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 367 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 133,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 100,3 WW [Por] 36,7
2024-06-13 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,7 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 257,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 100,4 WW [Por] 35,9
	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) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 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] 2 532,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 274,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 103 WW [Por] 36,6

2024-06-13 czwartek	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g 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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,8 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 384,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 548,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 104,4 WW [Por] 38,6
	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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały 25 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g Dżem szt - 25g 1 szt		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] 2 616,6 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 402,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 027,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 94,6 WW [Por] 40,4
2024-06-14 piątek	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 szt - 25g 1 szt 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] 2 377,9 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 50,8 Węglowodany ogółem [g] 381,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 640,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 101 WW [Por] 38,4
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały 50 g (MLE) Szynka 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 żytni 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] 2 619,9 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 383,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 2 225,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 96,7 WW [Por] 38,3

2024-06-15 sobota	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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z piersią indyczą 50 g Ogórek konserwowy 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) 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) Połudwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 421,3 Białko ogółem [g] 104,1 Tłuszcz [g] 53 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 111,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 98,3 WW [Por] 35,9
	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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z piersią indyczą 50 g Salata masłowa 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 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) Połudwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 315,8 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 898,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 99,3 WW [Por] 35,4
	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) Szynka z piersią indyczą 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek konserwowy 50 g	Jabłko 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połudwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 492,8 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 44,3 Węglowodany ogółem [g] 388,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 1 775,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 114,5 WW [Por] 39,2