

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-06-16 niedziela	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 żółty 50 g (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 008,7 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 432 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 10,8 Sód [mg] 3 064,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 111,2 WW [Por] 43,3
	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 żółty 50 g (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 50 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 106,9 Białko ogółem [g] 124,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 447,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 10 Sód [mg] 2 715,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 106,1 WW [Por] 44,9
	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) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa zacierkowa z ziemniakami 400 ml (GLU, S02) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g (GLU) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)	Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 115,7 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 88,3 Węglowodany ogółem [g] 449,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 11,7 Sód [mg] 3 176,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 112,6 WW [Por] 43,5

2024-06-17 poniedziałek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Cebula duszona 20 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (SO2) 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 (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,8 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 304,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 109,2 WW [Por] 35,4
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (SO2) Kalańfort 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 (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,3 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 1 975 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 102,5 WW [Por] 35,4
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (SO2) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,5 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 10,2 Sód [mg] 2 683 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 118,4 WW [Por] 37,4

2024-06-18 wtorek	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) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 520,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 354 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 815 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 100,1 WW [Por] 35,5
	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) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) 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 (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 357,8 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 1 524,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 98,7 WW [Por] 35,1
	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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) 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) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 580,1 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 385 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 1 984,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 101,3 WW [Por] 38,6
2024-06-19 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 100 g (GOR) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 605,2 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 369,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 10,1 Sód [mg] 2 348,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 93,8 WW [Por] 37

2024-06-19 środa	Otwóck 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) Szynka z piersią indyczą 50 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g 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 (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 423,6 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 53,3 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 1 626 Błonnik pokarmowy [g] 21,4 suma cukrów prostych [g] 95,1 WW [Por] 34,8
	Otwóck Cukrzykowa	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) Szynka z piersią indyczą 50 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g	Banan 100 g	Zupa krupnik ryżowy 350 ml Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 100 g (GOR) 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) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 809,2 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 410,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 11 Sód [mg] 2 598 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 114,2 WW [Por] 41,1
2024-06-20 czwartek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cebula duszona 20 g Surówka z marchewki z porem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 684,7 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 398,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 10 Sód [mg] 3 304,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 111,1 WW [Por] 40,2
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 714,8 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 404,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 744,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 101,7 WW [Por] 40,7

2024-06-20 czwartek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cebula duszona 20 g Surówka z marchewki z porem 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) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 866,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 433,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 10,9 Sód [mg] 3 556 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 127,1 WW [Por] 43,7
	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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek świeży 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba smażona w panierce 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) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sól [g] 10 Sód [mg] 2 147,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 95 WW [Por] 34,5	
2024-06-21 piątek	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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 50 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 492,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 64,7 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 9,5 Sód [mg] 1 934,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 100,1 WW [Por] 35,9	
	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 drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	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) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 366 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 10,9 Sód [mg] 2 371,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 96,2 WW [Por] 36,7

2024-06-22 sobota	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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ryż brązowy na sypko 200 g 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 (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,5 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 678,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 101,8 WW [Por] 35,8
	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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos ziołowy 100 ml (GLU) 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) Kiełbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 100,8 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 Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 100 g	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,5 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 393 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 9,4 Sód [mg] 2 337,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 115,2 WW [Por] 39,4
2024-06-23 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) Kiełbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g		Zupa żurek 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Kotlet schabowy 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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 092,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 431 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 9,4 Sód [mg] 2 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 108 WW [Por] 43,4

2024-06-23 niedziela	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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 765,4 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 408,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 2 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 113,3 WW [Por] 41,1
	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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa żurek 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 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) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 939,1 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 440,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 10 Sód [mg] 2 388,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 109,3 WW [Por] 42,6
2024-06-24 poniedziałek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 613,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 972,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 101,9 WW [Por] 35,3
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Salata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 658,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 805,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 103,5 WW [Por] 36,3

2024-06-24 poniedziałek	Otwóck Cukrzykowa 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 żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g	Wafle ryżowe 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) 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 twarogowa 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 817,4 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 379,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 221 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 103,2 WW [Por] 38,1
	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Salceson 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 493,7 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 260,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 101,2 WW [Por] 34,6
2024-06-25 wtorek	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 468,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 907,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 101,4 WW [Por] 34,7
	Otwóck Cukrzykowa Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 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 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 642,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 102,4 WW [Por] 37,2