

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-07-16 wtorek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet mielony smażony 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) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i pomidora z sosem vinegret 50 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 813,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 371,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 971,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 99,7 WW [Por] 37,4
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50 g		Zupa grysikowa na wywarze 350 ml (GLU, MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU)			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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 567,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 911,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 99,3 WW [Por] 36,7
	Otrock 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 drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i pomidora z sosem vinegret 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 974,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 393,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 207,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 101 WW [Por] 39,6

2024-07-17 środa	Otrock 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) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 50 g (MLE)		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml (S02) Pierogi ruskie (G) 200 g (GLU, JAJ, MLE) Cebula duszona 20 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,8 Białko ogółem [g] 78,6 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 2 178,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 103,4 WW [Por] 34,8
	Otrock 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) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Pomidor 50 g		Zupa warzywna z ryżem 350 ml (MLE, S02) Pierogi ruskie (G) 200 g (GLU, JAJ, MLE) 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 382,9 Białko ogółem [g] 79,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 888,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 101,6 WW [Por] 32
	Otrock 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 50 g (MLE)	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 369,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 569,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 104,2 WW [Por] 37,1
2024-07-18 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) Polędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Ogórek świeży 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) Kompot owocowy 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g		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) Pomidor 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 2 374,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 105,1 WW [Por] 37,2

2024-07-18 czwartek	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) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Kiełbasa szynkowa 50 g 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) 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 366 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 43,4 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 2 339,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 102 WW [Por] 37,1
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kiełbasa szynkowa 50 g Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 609,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 398,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 9,9 Sód [mg] 2 625 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 116,2 WW [Por] 40,1
2024-07-19 piątek	Otrock 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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Sałatka z pomidora z cebulą 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) Kiełbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 833,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 1 743 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 100,2 WW [Por] 37
	Otrock 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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (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) Kiełbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 585 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 374,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 508,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 105,4 WW [Por] 37,6

2024-07-19 piątek	Otrock Cukrzykowa	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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szynka miczaiowej 50 g (GLU) Sałatka z pomidora z cebulą 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (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) Kiełbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 9 Sód [mg] 1 941,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 101,3 WW [Por] 38,4
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 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) Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) 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 drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Rzodkiewka biała tarta 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,9 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 373,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 731,8 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 97,7 WW [Por] 37,5
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 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) 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 (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,4 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 371,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 5,8 Sód [mg] 1 386,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 103,6 WW [Por] 37,4
	Otrock 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 Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 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) Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) 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 drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Rzodkiewka biała tarta 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,6 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 363 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 384,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 71,2 WW [Por] 36,5

2024-07-21 niedziela	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salceson bawarski 50 g (SOJ) Sałatka z pomidora z cebulą 50 g		Zupa jarzynowa z ryżem 350 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 091,2 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 431,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 443,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 110,9 WW [Por] 43,2
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salceson bawarski 50 g (SOJ) Pomidor 50 g		Zupa jarzynowa z ryżem 350 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		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) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,7 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 431,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 2 440,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 113,6 WW [Por] 43,2
	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) Salceson bawarski 50 g (SOJ) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka z pomidora z cebulą 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa jarzynowa z ryżem 350 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	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) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 965,7 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 443,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 2 534,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 114,9 WW [Por] 42,8

2024-07-22 poniedziałek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 50 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g (GLU) Arbuz 120 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] 2 302,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 671,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 110,1 WW [Por] 33,6
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 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) Szpinak duszony 100 g (GLU) 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) Miód 25 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 472,7 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 5,3 Sód [mg] 1 489,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 96,3 WW [Por] 36,7
	Otrock 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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka świeża 50 g	Jabłko 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g (GLU) Arbuz 120 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] 2 459,1 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 1 921,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 121,1 WW [Por] 36,6

2024-07-23 wtorek	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) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (SO2) 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,8 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 373,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 3 082,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 103,2 WW [Por] 37,5
	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) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Udko duszone 100 g Ziemniaki 200 g (SO2) 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 780 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 3 066,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 102,1 WW [Por] 38,1
	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 topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Udko duszone 100 g Ziemniaki 200 g (SO2) 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 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Papryka świeża 50 g

2024-07-24 środa	Otrock 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Rzodkiewka biała tarta 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z majonezem 100 g (JAJ, SEL, GOR, S02) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU)		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 Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,1 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 2 190,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 99 WW [Por] 35,4
	Otrock 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Kalańkor gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa 50 g Salata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,8 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 56,4 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 1 928,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 95,5 WW [Por] 34,7
	Otrock Cukrzykowa	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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Rzodkiewka biała tarta 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z jarzyn mieszanych z majonezem 100 g (JAJ, SEL, GOR, 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) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka dębowa 50 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,1 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 438,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 100,3 WW [Por] 37,7
2024-07-25 czwartek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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 indyjską 50 g Polędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Ogórek świeży 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Gołąbek mięsno-ryżowy 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Salatka 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) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Salatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 644,1 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 47,2 Węglowodany ogółem [g] 389,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sól [g] 10,2 Sód [mg] 2 996,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 117,3 WW [Por] 39,2

2024-07-25 czwartek	Otrock Lekkostrawna		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,8 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 376,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 636,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 106,4 WW [Por] 37,8
	Otrock Cukrzycowa	Wafle ryżowe 30 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Gołąbek mięsno-ryżowy 200 g Ziemniaki 200 g (S02) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,6 Białko ogółem [g] 79,9 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 412,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 10,4 Sód [mg] 2 992,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 118,6 WW [Por] 41,5

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,