

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-26 piątek	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> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g		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> ) Szynka dębowa 50 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,8</b> <b>Białko ogółem [g] 116,7</b> <b>Tłuszcz [g] 65,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Sód [mg] 2 098,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 99,6</b> <b>WW [Por] 37,1</b>
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) 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> ) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 419,9</b> <b>Białko ogółem [g] 104,4</b> <b>Tłuszcz [g] 55,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 354,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4</b> <b>Sól [g] 7,2</b> <b>Sód [mg] 1 687,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 28,4</b> <b>suma cukrów prostych [g] 101,9</b> <b>WW [Por] 35,6</b>
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	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> ) Szynka dębowa 50 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,8</b> <b>Białko ogółem [g] 110,9</b> <b>Tłuszcz [g] 60,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 405,3</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5</b> <b>Sól [g] 9,1</b> <b>Sód [mg] 2 325</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 37,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 115,4</b> <b>WW [Por] 40,6</b>

2024-07-27 sobota	Otrock 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> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Papryka świeża 50 g Salceson bawarski 50 g ( <b>SOJ</b> )		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>S02</b> ) Makaron świderki 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 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> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 795,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 380,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,4 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Sód</b> [mg] 2 244,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,4 <b>WW</b> [Por] 38,2
	Otrock 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> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salceson bawarski 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>S02</b> ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Makaron świderki 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 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> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 879,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 393 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,2 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Sód</b> [mg] 1 999,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,2 <b>WW</b> [Por] 39,4
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salceson bawarski 50 g ( <b>SOJ</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Papryka świeża 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>S02</b> ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Makaron świderki 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 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> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Rzodkiewka biała 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 879,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 417,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,7 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Sód</b> [mg] 2 301 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,2 <b>WW</b> [Por] 42
2024-07-28 niedziela	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> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Salatka z pomidora z cebulą 50 g Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowy m 100 ( <b>MLE</b> )		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> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 333,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 122,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 112,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 436 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,9 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Sód</b> [mg] 2 785,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,5 <b>WW</b> [Por] 43,7

2024-07-28 niedziela	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pomidor 50		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sałata z jogurtem 100 ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> )		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> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 067,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 128,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 427,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Sód</b> [mg] 2 725,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,5 <b>WW</b> [Por] 42,9
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowy m 100 ( <b>MLE</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> )	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</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> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 180,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 127,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 444,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31,1 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Sód</b> [mg] 2 865 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,8 <b>WW</b> [Por] 43,1
2024-07-29 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 505,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 113 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 346,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,9 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Sód</b> [mg] 2 324,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,3 <b>WW</b> [Por] 34,8
	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> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</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> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 488,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 347,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,1 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Sód</b> [mg] 1 996 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,6 <b>WW</b> [Por] 35

2024-07-29 poniedziałek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g	Gruszka 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 686,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Sód [mg]</b> 2 899,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 128,4 <b>WW [Por]</b> 37,9
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńka mięślowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Salceson bawarski 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Mizéria z jogurtem 100 g ( <b>MLE</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> ) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 469,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Sód [mg]</b> 1 665,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,4 <b>WW [Por]</b> 35,7
2024-07-30 wtorek	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szyńka mięślowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Salceson bawarski 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</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> ) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 430,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Sód [mg]</b> 1 481,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,9 <b>WW [Por]</b> 35,8
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Salceson bawarski 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szyńka mięślowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik ryżowy 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Mizéria z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	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> ) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 636,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Sód [mg]</b> 1 913,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,6 <b>WW [Por]</b> 38

2024-07-31 środa	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka koperkowa z białej kapusty 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 207,1</b> <b>Białko ogółem [g] 83,3</b> <b>Tłuszcz [g] 34,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 369,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Sód [mg] 1 249,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 103,7</b> <b>WW [Por] 37,1</b>
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ</b> ) Marchewka duszona 100 g ( <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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 238,2</b> <b>Białko ogółem [g] 81,1</b> <b>Tłuszcz [g] 41,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 361,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1</b> <b>Sól [g] 7,3</b> <b>Sód [mg] 1 234,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 103,1</b> <b>WW [Por] 36,4</b>
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 g	Arbuz 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka koperkowa z białej kapusty 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 411,1</b> <b>Białko ogółem [g] 83,9</b> <b>Tłuszcz [g] 39,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 410,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5</b> <b>Sól [g] 8,3</b> <b>Sód [mg] 1 498,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 31,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 124,3</b> <b>WW [Por] 41,2</b>

2024-08-01 czwartek	Otrock Podstawowa		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 612,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 384,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,1 <b>Sól</b> [g] 9,6 <b>Sód</b> [mg] 3 185,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,6 <b>WW</b> [Por] 38,6
	Otrock Lekkostrawna		Zupa dyniowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 541 <b>Białko ogółem</b> [g] 93,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 371,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Sód</b> [mg] 2 842,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,8 <b>WW</b> [Por] 37,3
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko pieczone 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> )	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 794,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 420 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,1 <b>Sól</b> [g] 10,5 <b>Sód</b> [mg] 3 436,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 122,6 <b>WW</b> [Por] 42,2

2024-08-02 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek świeży 100 Sałata masłowa 10 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 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> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 728 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 81,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 366,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,7 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Sód</b> [mg] 1 742,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,2 <b>WW</b> [Por] 36,8
	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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Warzywa po grecku 150 ( <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> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 533,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 374,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 12,3 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Sód</b> [mg] 1 511,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 102,2 <b>WW</b> [Por] 37,6
	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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 10 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 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> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 634,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 98,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 383,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,9 <b>Sól</b> [g] 9,8 <b>Sód</b> [mg] 1 953,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,5 <b>WW</b> [Por] 38,5

2024-08-03 sobota	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g		Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki zasmażane 150 g ( <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> ) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 458,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 53 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,6 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Sód [mg]</b> 2 057,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,4 <b>WW [Por]</b> 36,3
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g		Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 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> ) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 530,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 117 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,4 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Sód [mg]</b> 1 867,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,6 <b>WW [Por]</b> 37
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g	Gruszka 130 g	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Buraczki zasmażane 150 g ( <b>GLU</b> )	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> ) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 894,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 416,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Sód [mg]</b> 2 134,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 127,7 <b>WW [Por]</b> 41,7
2024-08-04 niedziela	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 10 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 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> ) Kiełbasa szynkowa 50 g Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 131,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 435,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Sód [mg]</b> 2 368,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,1 <b>WW [Por]</b> 43,7



2024-08-04 niedziela	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 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> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 867,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 126,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 427,2 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 18,5 <b>Sól</b> [g] 7,4 <b>Sód</b> [mg] 2 370,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 115,9 <b>WW</b> [Por] 42,8
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 10 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 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> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g

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,