

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-08-05 poniedziałek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko pieczone 140 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Mizeria z jogurtem 150 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 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałatka szwedzka 100 ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 773,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 359,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,8 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Sód</b> [mg] 2 164,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 108,4 <b>WW</b> [Por] 36
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko pieczone 140 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</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 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 824,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 79 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Sód</b> [mg] 1 814,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,9 <b>WW</b> [Por] 36,3
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 100 Sałata masłowa 5 g	Wafle ryżowe 50 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko pieczone 140 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałatka szwedzka 100 ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 897,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 110,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 380,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 26,8 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Sód</b> [mg] 2 412,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,7 <b>WW</b> [Por] 38,2

2024-08-06 wtorek	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 2 ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 813,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 371,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,6 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Sód</b> [mg] 1 971,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,7 <b>WW</b> [Por] 37,4
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa grysikowa na wywarze 350 ml ( <b>GLU, MLE, SO2</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Cukinia duszona na ciepło 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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 488,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 357,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,7 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Sód</b> [mg] 1 910,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,2 <b>WW</b> [Por] 36
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 780,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 389,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,9 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Sód</b> [mg] 2 243,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101 <b>WW</b> [Por] 39,2

2024-08-07, środa	Otrock 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 2 ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 100 ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 888,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Sód [mg]</b> 2 107,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,3 <b>WW [Por]</b> 38,8
	Otrock 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 2 ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kluski śląskie z masłem 200 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Marchewka gotowana na parze 150 Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 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 2 ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 828,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,4 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Sód [mg]</b> 1 951,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,2 <b>WW [Por]</b> 35,1
	Otrock 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 2 ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 100 ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka z jajka, brokuła i pomidora 100 g ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 997,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 107 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Sód [mg]</b> 2 424,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,3 <b>WW [Por]</b> 38,3

2024-08-08 czwartek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 300 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 225,2</b> <b>Białko ogółem [g] 98,6</b> <b>Tłuszcz [g] 37,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 350,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4</b> <b>Sól [g] 9</b> <b>Sód [mg] 2 349,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 97,1</b> <b>WW [Por] 35,2</b>
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa 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 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366</b> <b>Białko ogółem [g] 104,4</b> <b>Tłuszcz [g] 43,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9</b> <b>Sól [g] 9,1</b> <b>Sód [mg] 2 339,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 102</b> <b>WW [Por] 37,1</b>
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g	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 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g

2024-08-09 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 2 ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka michałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kiszanej 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 2 ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 225,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 109,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 381,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,5 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Sód</b> [mg] 1 888 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 102,4 <b>WW</b> [Por] 38,2
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka michałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 120 ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy 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 2 ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 833,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 385,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 16,1 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Sód</b> [mg] 1 545,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 110,3 <b>WW</b> [Por] 38,7
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka michałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 100 Sałata masłowa 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba gotowana na parze (miruna) 120 ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kiszanej 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 2 ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 946,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 77,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 388,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21 <b>Sól</b> [g] 9,3 <b>Sód</b> [mg] 2 060,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,7 <b>WW</b> [Por] 38,9

2024-08-10 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 5 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kapusta biała zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała tarta 100 Sałata masłowa 5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 519,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 101,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 370,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20 <b>Sól</b> [g] 5,4 <b>Sód</b> [mg] 1 709,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,7 <b>WW</b> [Por] 37,2
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 408,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,1 <b>Sól</b> [g] 4,5 <b>Sód</b> [mg] 1 363,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,6 <b>WW</b> [Por] 37,1
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 300 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 300 ml Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała tarta 100 Sałata masłowa 5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 407,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 360,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,7 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Sód</b> [mg] 2 361,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 69,2 <b>WW</b> [Por] 36,2
2024-08-11 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa jarzynowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 150 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 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 727 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 413,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,6 <b>Sól</b> [g] 8,5 <b>Sód</b> [mg] 2 294,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 110,3 <b>WW</b> [Por] 41,4

2024-08-11 niedziela	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa jarzynowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka z groszkiem duszona 150 ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 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 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,7</b> <b>Białko ogółem [g] 125,7</b> <b>Tłuszcz [g] 51,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 431,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6</b> <b>Sól [g] 8,8</b> <b>Sód [mg] 2 440,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 113,6</b> <b>WW [Por] 43,2</b>
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahanka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 100 Sałata masłowa 5 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa jarzynowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 150 Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	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 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 965,7</b> <b>Białko ogółem [g] 124</b> <b>Tłuszcz [g] 63,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 443,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7</b> <b>Sól [g] 9,6</b> <b>Sód [mg] 2 534,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b> <b>suma cukrów prostych [g] 114,9</b> <b>WW [Por] 42,8</b>
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka świeża 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Arbuz 120 g Kompot owocowy 250 ml Ryż na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Ogórek świeży 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 302,1</b> <b>Białko ogółem [g] 94,6</b> <b>Tłuszcz [g] 53,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 336,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5</b> <b>Sól [g] 7,5</b> <b>Sód [mg] 1 671,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 110,1</b> <b>WW [Por] 33,6</b>

2024-08-12 poniedziałek	<p>Otwork Lekkostrawna</p> <p>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 2 (<b>MLE</b>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<b>SOJ, MLE, SEL</b>) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (<b>MLE, S02</b>) Łazanki z kiszanej kapusty z mięsem wieprzowym i majerankiem 300 g (<b>GLU</b>) Sos koperkowy 100 ml (<b>GLU</b>) Ryż na sypko 200 g Szpinak duszony 150 (<b>GLU</b>) Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (<b>GLU, SOJ</b>) Masło sztukowe 10g 2 (<b>MLE</b>) Miód 25 g Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 472,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Sód [mg]</b> 1 489,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,3 <b>WW [Por]</b> 36,7</p>
2024-08-12 poniedziałek	<p>Otwork Cukrzycowa</p> <p>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 2 (<b>MLE</b>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<b>SOJ, MLE, SEL</b>) Papryka świeża 100 Sałata masłowa 5 g</p>	Śliwki 150 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<b>MLE, S02</b>) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (<b>GLU, JAJ, MCK</b>) Arbuz 120 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 100 ml (<b>GLU</b>) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g</p>	<p>Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b>)</p>	<p>Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (<b>GLU</b>) Masło sztukowe 10g 2 (<b>MLE</b>) Sałatka makaronowa z wędliną i czerwoną fasolą 100 g (<b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b>) Kielbasa szynkowa 50 g Ogórek świeży 100 Sałata masłowa 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 459,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Sód [mg]</b> 1 921,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,1 <b>WW [Por]</b> 36,6</p>
2024-08-13 wtorek	<p>Otwork Podstawowa</p> <p>Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (<b>MLE</b>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<b>GLU, MLE</b>) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (<b>GLU, SOJ</b>) Chleb żytni 30 g (<b>GLU</b>) Masło sztukowe 10g 2 (<b>MLE</b>) Ser topiony 50 g (<b>MLE</b>) Poledwica sopočka 50 g (<b>SOJ, MLE</b>) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g</p>		<p>Rosół z makaronem 350 ml (<b>GLU, MCK</b>) Udło pieczone 140 Ziemniaki 200 g (<b>S02</b>) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 Kompot owocowy 250 ml</p>		<p>Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (<b>GLU, SOJ</b>) Masło sztukowe 10g 2 (<b>MLE</b>) Parówki drobiowe 100 g (<b>SOJ</b>) Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 100 g (<b>GOR</b>) Sałata masłowa 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 986 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Sód [mg]</b> 3 524,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,6 <b>WW [Por]</b> 38,6</p>



2024-08-13 wtorek	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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko pieczone 140 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 2 ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 970,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Sód [mg]</b> 3 124,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,3 <b>WW [Por]</b> 38,1
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko pieczone 140 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i 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 100 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 128,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 100 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 401,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9 <b>Sól [g]</b> 11,2 <b>Sód [mg]</b> 3 727,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,6 <b>WW [Por]</b> 40,2
2024-08-14 środa	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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 200 ( <b>GLU</b> ) Surówka z jarzyn mieszanych z majonezem 150 ( <b>JAJ, SEL, GOR, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g ( <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 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Ogórek konserwowy 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 710,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Sód [mg]</b> 2 430,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,2 <b>WW [Por]</b> 36,4
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 200 ( <b>GLU</b> ) Kalafior gotowany na parze 150 Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g ( <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 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 644,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 118 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Sód [mg]</b> 1 960,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,6 <b>WW [Por]</b> 35,6

2024-08-14 środa	Otrock 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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 200 ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z jarzyn mieszanych z majonezem 150 ( <b>JAJ, SEL, GOR, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Ogórek konserwowy 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 877,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 385,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Sód [mg]</b> 2 678,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,5 <b>WW [Por]</b> 38,6
	Otrock Podstawowa	Sałata masłowa 10 g 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 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet pożarski smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą 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 2 ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 100 ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 003,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 74,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 35,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,3 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Sód [mg]</b> 2 294,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99 <b>WW [Por]</b> 32,7
2024-08-15 czwartek	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 10 g Sałata masłowa 5 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Buraczki gotowane 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 2 ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 512 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 376,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,1 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Sód [mg]</b> 2 637,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,7 <b>WW [Por]</b> 37,9
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Ogórek świeży 100 Sałata masłowa 10 g Sałata masłowa 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą 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 2 ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 100 ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 598,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 412,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Sód [mg]</b> 2 993 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,8 <b>WW [Por]</b> 41,5

2024-08-16 piątek	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 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kiszanej 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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 617,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Sód [mg]</b> 2 098,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,6 <b>WW [Por]</b> 37,1
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</b> ) Sos ziołowy 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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 419,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Sód [mg]</b> 1 687,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,9 <b>WW [Por]</b> 35,6
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	Śliwki 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 ( <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 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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 680,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Sód [mg]</b> 2 325 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,4 <b>WW [Por]</b> 40,6

2024-08-17 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 100 g Ketchup 20 g Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 5 g		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 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 2 ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa z czubrycą 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 646,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 381,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,7 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Sód</b> [mg] 901,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,6 <b>WW</b> [Por] 38,4
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5 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 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 2 ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa z czubrycą 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 628,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 377,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,5 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Sód</b> [mg] 897 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,5 <b>WW</b> [Por] 38
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 100 g Sałata masłowa 5 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 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 2 ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa z czubrycą 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 829,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 411 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,6 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Sód</b> [mg] 1 583,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,3 <b>WW</b> [Por] 41,3
2024-08-18 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałatka z pomidora z cebulą 100 Sałata masłowa 5 g		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 z białej kapusty i marchewki 150 g		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 249,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 111,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 417 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,7 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Sód</b> [mg] 2 644,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,4 <b>WW</b> [Por] 41,8

2024-08-18 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 2 ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Cukinia gotowana na parze 150 g 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 2 ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 052,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 128 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 425,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,5 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Sód</b> [mg] 2 724,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,2 <b>WW</b> [Por] 42,8
	Otwork Cukrzykowa	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 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 100 Sałata masłowa 5 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 z białej kapusty i marchewki 150 g 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 2 ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 170,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 127 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 443,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 31 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Sód</b> [mg] 2 861,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,1 <b>WW</b> [Por] 43
2024-08-19 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 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka 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 2 ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 100 ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 627,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 365,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,6 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Sód</b> [mg] 2 312,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,1 <b>WW</b> [Por] 36,6
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 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 2 ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 617,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 103,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 71,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 369,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,9 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Sód</b> [mg] 2 038,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,2 <b>WW</b> [Por] 37,1

2024-08-19 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 2 ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z piersią indyjską 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	Gruszka 130 g	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka 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 razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 100 ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 791,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Sód [mg]</b> 2 692,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,5 <b>WW [Por]</b> 39,3
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Szyńka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Salceson bawarski 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Udko pieczone 140 g Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Mizeria z jogurtem 150 ( <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 2 ( <b>MLE</b> ) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 565,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Sód [mg]</b> 1 249,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,7 <b>WW [Por]</b> 35
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Szyńka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Salceson bawarski 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Udko pieczone 140 g Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Buraczki gotowane 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 2 ( <b>MLE</b> ) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 390,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Sód [mg]</b> 1 275,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,1 <b>WW [Por]</b> 35,4
	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 2 ( <b>MLE</b> ) Salceson bawarski 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szyńka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik ryżowy 350 ml Udko pieczone 140 g Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Mizeria z jogurtem 150 ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 523,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Sód [mg]</b> 1 475,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96 <b>WW [Por]</b> 36,8

2024-08-21 środa	Otwork Podstawowa		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Naleśniki z serem (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos jogurtowo-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Grejfrut 150 g		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 596,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Sód [mg]</b> 1 630,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 155 <b>WW [Por]</b> 38,1
	Otwork Lekkostrawna		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Naleśniki z serem (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Grejfrut 150 g		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 513 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 48 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Sód [mg]</b> 1 616 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 146,5 <b>WW [Por]</b> 36,5
	Otwork Cukrzycowa	Arbuz 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Brokuł gotowany na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 615,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 110 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Sód [mg]</b> 1 905,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 119,1 <b>WW [Por]</b> 38,1

2024-08-22 czwartek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa dyniowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Stek mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 150 g Kompot owocowy 250 ml Cebula duszona 20 g		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 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 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 981,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 389,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Sód [mg]</b> 3 154,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,4 <b>WW [Por]</b> 39,2
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa dyniowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Stek mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sałatka z pomidora z zieleciną i olejem b/cebuli 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 048,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Sód [mg]</b> 2 868,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,8 <b>WW [Por]</b> 38,9
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z zacierką 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Stek mielony pieczony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 150 g 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 2 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 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 111,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 424,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Sód [mg]</b> 3 404,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 124,1 <b>WW [Por]</b> 42,5



2024-08-23 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 2 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 5 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 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 797,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,4 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Sód [mg]</b> 1 823,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,1 <b>WW [Por]</b> 36,7
	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 2 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 g Sałata masłowa 5 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 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 2 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 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 839,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 404,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,7 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Sód [mg]</b> 1 589,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,1 <b>WW [Por]</b> 40,6
	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 2 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 5 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 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 200 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 696,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,6 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Sód [mg]</b> 2 028,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,6 <b>WW [Por]</b> 38,2

2024-08-24 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka dębowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 859,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,7 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Sód [mg]</b> 1 884,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,4 <b>WW [Por]</b> 38,1
	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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka dębowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 678 <b>Białko ogółem [g]</b> 117 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Sód [mg]</b> 1 867 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,5 <b>WW [Por]</b> 37
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka dębowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Gruszka 130 g	Zupa selerowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 041,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 415,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Sód [mg]</b> 2 134,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 127,5 <b>WW [Por]</b> 41,7

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,