

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-25 do dnia 2024-09-03 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-08-25 niedziela	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 176,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 86 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 430,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Sód</b> [mg] 1 457,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,9 <b>WW</b> [Por] 43,3
	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 047 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 423,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,4 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Sód</b> [mg] 1 425,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,8 <b>WW</b> [Por] 42,5
	Otwóck Cukrzykowa	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 Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Arbuz 150 g	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 108,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 444 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,8 <b>Sól</b> [g] 6,4 <b>Sód</b> [mg] 1 971,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 127,4 <b>WW</b> [Por] 44,5

2024-08-26 poniedziałek	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 Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Udko pieczone 140 g Ziemniaki 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 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 773,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Sód [mg]</b> 2 164,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,4 <b>WW [Por]</b> 36
	Otwóck 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> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Udko pieczone 140 g Ziemniaki 200 g Dynia duszona 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 872,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Sód [mg]</b> 1 851,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,4 <b>WW [Por]</b> 36,9
	Otwóck 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> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Udko pieczone 140 g Ziemniaki 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 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 897,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Sód [mg]</b> 2 412,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,7 <b>WW [Por]</b> 38,2

2024-08-27 wtorek	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 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> ) Połudwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 350 ml Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka 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> ) Kielbasa żywiecka 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek małosolny 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 708 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 359,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,3 <b>Sól</b> [g] 9,2 <b>Sód</b> [mg] 2 878 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,7 <b>WW</b> [Por] 36
	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 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 350 ml Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka 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> ) Kielbasa żywiecka 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 716,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 361,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,3 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Sód</b> [mg] 2 163,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,4 <b>WW</b> [Por] 36,2
	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 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 350 ml Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka 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> ) Kielbasa żywiecka 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek małosolny 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 868,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 380,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,1 <b>Sól</b> [g] 10,2 <b>Sód</b> [mg] 3 128,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,4 <b>WW</b> [Por] 38,2
2024-08-28 środa	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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g ( <b>SEL, SO2</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> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 747,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 80,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 381,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,9 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Sód</b> [mg] 2 503,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,1 <b>WW</b> [Por] 38,4

2024-08-28 środa	Otwork Lekkostawna	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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SO2</b> ) Kluski śląskie 200 g ( <b>JAJ</b> ) Marchewka gotowana na parze 150 g 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 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 596,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 80,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 377,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,2 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Sód</b> [mg] 1 973,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 110,6 <b>WW</b> [Por] 34,7
	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> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g ( <b>SEL, SO2</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 szt ( <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</b> [kcal] [kcal] 2 843,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 376,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Sód</b> [mg] 2 821,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,1 <b>WW</b> [Por] 37,8
2024-08-29 czwartek	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 Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 519,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 48 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 363,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,2 <b>Sól</b> [g] 9,9 <b>Sód</b> [mg] 2 683,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,7 <b>WW</b> [Por] 36,4

2024-08-29 czwartek	Otwork Lekkostrawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 557,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Sód [mg]</b> 2 352,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,1 <b>WW [Por]</b> 38
	Otwork Cukrzycowa	Arbuz 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 300 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 707,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 406,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Sód [mg]</b> 2 625,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,8 <b>WW [Por]</b> 40,9
	Otwork Podstawowa		Zupa brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej 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> ) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 087,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Sód [mg]</b> 1 862,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,7 <b>WW [Por]</b> 37,5

2024-08-30 piątek	Otwóck 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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połudwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Zupa brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g 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 żywiecka 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Pasta twarogowa z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 849,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Sód [mg]</b> 1 545 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,7 <b>WW [Por]</b> 38,8
	Otwóck 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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połudwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka z pomidora z cebulą 100 g Sałata masłowa 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa brokułowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej 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> ) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Pasta twarogowa z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> )
2024-08-31 sobota	Otwóck 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> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) 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> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</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 szt ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała tarta 100 g Sałata masłowa 5 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Szynka dębowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 903,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 392,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Sód [mg]</b> 1 766,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,1 <b>WW [Por]</b> 39,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-25 do dnia 2024-09-03 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-08-31 sobota	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 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</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 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Szynka dębową 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 639,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Sód [mg]</b> 1 751,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,7 <b>WW [Por]</b> 37,7
	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 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) 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> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <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 szt ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka biała tarta 100 g Sałata masłowa 5 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Szynka dębową 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 639,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Sód [mg]</b> 2 031,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80 <b>WW [Por]</b> 36,8
2024-09-01 niedziela	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 924,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 409,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Sód [mg]</b> 1 798,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 114,3 <b>WW [Por]</b> 41,1
	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 829,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 402,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7 <b>Sól [g]</b> 4,5 <b>Sód [mg]</b> 1 762,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,9 <b>WW [Por]</b> 40,4

2024-09-01 niedziela	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 Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</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	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 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 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 086,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 124,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 425,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,4 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Sód</b> [mg] 2 329,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 118 <b>WW</b> [Por] 41,2
2024-09-02 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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka z groszkiem duszona 150 g ( <b>GLU, 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 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 788,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 389,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,1 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Sód</b> [mg] 1 951,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,6 <b>WW</b> [Por] 39,1	
	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> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka z groszkiem duszona 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy 250 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 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 572,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 97,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 380,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,5 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Sód</b> [mg] 1 631,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,6 <b>WW</b> [Por] 38,1	



2024-09-02 poniedziałek	<p>Otrock Cukrzykowa</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 szt (<b>MLE</b>) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g (<b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b>) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g</p>	Wafle ryżowe 30 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (<b>MLE</b>) Klopsik mielony wp gotowany na parze 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Kompot owocowy 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (<b>GLU</b>) Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (<b>GLU, MLE</b>)</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 szt (<b>MLE</b>) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (<b>JAJ, GOR</b>) Kielbasa szynkowa 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 809,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 407,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Sód [mg]</b> 2 177,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,3 <b>WW [Por]</b> 40,8</p>
2024-09-03 wtorek	<p>Otrock Podstawowa</p> <p>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 szt (<b>MLE</b>) Ser topiony 50 g (<b>MLE</b>) Połędwica sopočka 50 g (<b>SOJ, MLE</b>) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g</p>		<p>Rosół z makaronem 350 ml (<b>GLU, MCK</b>) Leczo warzywne z kielbasą 250 g (<b>GLU</b>) Bułka kajzerka 1 szt (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) 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 szt (<b>MLE</b>) Parówki drobiowe 100 g (<b>SOJ</b>) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 874,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Sód [mg]</b> 3 259,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110 <b>WW [Por]</b> 39,1</p>
	<p>Otrock Lekkostrawna</p> <p>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 szt (<b>MLE</b>) Ser topiony 50 g (<b>MLE</b>) Połędwica sopočka 50 g (<b>SOJ, MLE</b>) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g</p>		<p>Rosół z makaronem 350 ml (<b>GLU, MCK</b>) Leczo warzywne z kielbasą bez papryki bez pieczarek 250 g (<b>GLU</b>) Bułka kajzerka 1 szt (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) 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 szt (<b>MLE</b>) Parówki drobiowe 100 g (<b>SOJ</b>) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 842,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 93 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Sód [mg]</b> 2 857,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,8 <b>WW [Por]</b> 38,2</p>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-08-25 do dnia 2024-09-03 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-09-03 wtorek	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Leczo warzywne z kiełbasą 250 g (GLU) Bułka grahamka 1 szt (GLU) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 100 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 016,4</b> <b>Białko ogółem [g] 95,6</b> <b>Tłuszcz [g] 86,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 407,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2</b> <b>Sól [g] 10,7</b> <b>Sód [mg] 3 462,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,9</b> <b>suma cukrów prostych [g] 111</b> <b>WW [Por] 40,8</b>
-------------------	-------------------	--	-----------------------------------	---	---	---	---

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,