

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-23 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
|-------------------------|----------------------|---|--------------|--|--|--|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja |
| 2024-09-16 poniedziałek | Otrock Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser żółty 50 g Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g Chleb żytni 30 g Kielbasa krakowska 50 g | | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml Udko pieczone 140 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Sałatka jarzynowa 100 g Szynka zielonogórska 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g |
| | Otrock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser żółty 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g Herbata b/c 250 ml | | Zupa koperkowa z ryżem b/ml 350 ml Udko pieczone 140 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Sałatka jarzynowa 100 g Szynka zielonogórska 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g |
| | Otrock Cukrzykowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Kielbasa krakowska 50 g Ser żółty 50 g Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | Jabłko 150 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami b/ml 350 ml Udko pieczone 140 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g | Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka zielonogórska 50 g Sałatka jarzynowa 100 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g |
| | Otrock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser żółty 50 g Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g Dżem szt - 25g 2 szt | | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g ryż na sypko 200 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Sałatka jarzynowa 100 g Twaróg 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g |

| | | | | | | |
|-------------------|----------------------|--|--------------|---|---|---|
| 2024-09-17 wtorek | Otwóck Podstawowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g Majonez 30 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Kompot owocowy 250 ml Zupa żurek z ziemniakami 350 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Baleron 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Ser żółty 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g |
| | Otwóck Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 1 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Majonez 30 g | | Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g Ryż na sypko 200 g Marchewka duszona 150 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Baleron 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g |
| | Otwóck Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 30 g | Śliwki 150 g | Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa żurek z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g | Kanapka z chleba razowego- wydana przy kolacji 45 g | Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Baleron 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g |
| | Otwóck Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 30 g Paszтет sojowy 0,5 szt | | Kompot owocowy b/c 250 ml Zupa szpinakowa z ziemniakami b/mięsa 350 ml Naleśniki z serem (G) 300 g Mus z jabłka 100 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g |

| | | | | | | |
|---------------------|----------------------|--|--|---|--|--|
| 2024-09-18 środa | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser topiony 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g | | Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Pieczeń rzymska 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Sos pietruszkowy 100 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Kielbasa na ciepło 100 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ketchup 20 g |
| | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser topiony 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g | | Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 350 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Pieczeń rzymska 100 g Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g Sos pietruszkowy 100 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g |
| | Otwork Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser topiony 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g | | Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Tofu z warzywami 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Sos pietruszkowy 100 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Pasta z ciecierzycy 50 g Sałatka szwedzka 100 g Sałata masłowa 5 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g |
| | Otwork Indywidualna | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser topiony 50 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g | | Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Pieczeń rzymska 100 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Sos pietruszkowy 100 ml | | Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Kielbasa na ciepło 100 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ketchup 20 g |
| 2024-09-19 czwartek | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka zielonogórska 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Pasta z jajka 50 g | | Surówka z buraczków i jabłka 150 g Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Sos ziołowy 100 ml Kasza jęczmienna 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Pasta z zielonego groszku 50 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-23 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

| | | | | | | |
|---------------------|----------------------|---|--------------|--|--|--|
| 2024-09-19 czwartek | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka zielonogórska 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Pasta z jajka 50 Herbata b/c 250 ml | | Kasza jęczmienna 200 Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Schab gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Pasta z zielonego groszku 50 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g |
| | Otwork Cukrzykowa | Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka zielonogórska 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Pasta z jajka 50 | Jabłko 150 g | Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Sos ziołowy 100 ml Kasza jęczmienna 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g | Pasta z zielonego groszku 50 Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g |
| | Otwork Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser żółty 50 g Pasta z jajka 50 Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml | | Surówka z buraczków i jabłka 150 g Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml Sos jogurtowo-owocowy 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z zielonego groszku 50 Twaróg 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g |
| 2024-09-20 piątek | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Kielbasa szynkowa 50 g Ser topiony 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g | | Zupa dyniowa z makaronem 350 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka piastowska 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g |
| | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Kielbasa szynkowa 50 g Ser topiony 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml | | Zupa dyniowa z makaronem 350 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka piastowska 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-23 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

| | | | | | | |
|-------------------|----------------------|---|------------------|--|---|---|
| 2024-09-20 piątek | Otwóck Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Kielbasa szynkowa 50 g Ser topiony 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml | Kefir 200g 1 szt | Zupa dyniowa z makaronem 350 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g | Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Szynka piastowska 50 g ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g |
| | Otwóck Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Ser topiony 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml | | Zupa dyniowa z makaronem 350 ml Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Paszтет sojowy 0,5 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g |
| 2024-09-21 sobota | Otwóck Podstawowa | Zupa ml. z zacierką 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkim i zieleniną 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałatka jarzynowa 100 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g |
| | Otwóck Lekkostrawna | Zupa ml. z zacierką 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkim i zieleniną 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałatka jarzynowa 100 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-23 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

| | | | | | | |
|----------------------|----------------------|---|-----------------------------|--|---|---|
| 2024-09-21 sobota | Otwork Cukrzycowa | Zupa ml. z zacierką 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | Gruszka 150 g | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g | Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasztecik drobiowy zapiekany 50 g Sałata jarzynowa 100 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g |
| | Otwork Wegetariańska | Zupa ml. z zacierką 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser topiony 50 g Pasta z kalafiora z jajkiem, zielonym gorszkciem i zieleniną 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasztecik sojowy 0,5 szt Sałata jarzynowa 100 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g |
| 2024-09-22 niedziela | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka gotowana - wędliną 50 g Pasta z jajka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g |
| | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka gotowana - wędliną 50 g Pasta z jajka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami b/ml 350 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g |
| | Otwork Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamska 1 szt Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka gotowana - wędliną 50 g Pasta z jajka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g | Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g |

Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-23 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

| | | | | | | |
|-------------------------|----------------------|---|--|---|---|---|
| 2024-09-22 niedziela | Otrock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt Masło sztukowe 10g 2 szt Ser żółty 50 g Pasta z jajka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówki sojowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g |
| | Otrock Podstawowa | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g | | Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Makaron penne 200 g Gulasz drobiowy 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g |
| 2024-09-23 poniedziałek | Otrock Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g | | Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Makaron penne 200 g Gulasz drobiowy 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g |
| | Otrock Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Jabłko 150 g | | Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Makaron pełnoziarnisty 200 g Gulasz drobiowy 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g | Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g |
| | Otrock Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb razowy 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Pasta z ciecierzycy 50 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g | | Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny smażony 100 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g |