

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-13 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-09-04 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 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 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 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 170,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 456,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,5 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Sód [mg]</b> 1 474,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 156,7 <b>WW [Por]</b> 45,7
	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> ) 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 cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, SO2</b> ) Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 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 szt ( <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> [kcal] 3 122,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 437,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,7 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Sód [mg]</b> 1 499,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 160,2 <b>WW [Por]</b> 43,8
	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> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 017,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 435,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Sód [mg]</b> 1 834,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 126,4 <b>WW [Por]</b> 43,7

2024-09-05 czwartek	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 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz drobiowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z czerwonej 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> ) Kiełbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 857,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,2 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Sód [mg]</b> 2 781,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,6 <b>WW [Por]</b> 38
	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 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz drobiowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Szpinak duszony 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> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 878,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,1 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Sód [mg]</b> 2 529,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,2 <b>WW [Por]</b> 38,2
	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 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	Gruszka 150 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz drobiowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z czerwonej 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> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 111,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 87 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 419,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Sód [mg]</b> 2 783,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 123,3 <b>WW [Por]</b> 42

2024-09-06 piątek	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 (pszenno-żytni) 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200 g 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 (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 004,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,7 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Sód [mg]</b> 2 048,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,9 <b>WW [Por]</b> 38,1
	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 (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa dyniowa z brązowym makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, MCK</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy 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 (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 825,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 385,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,3 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Sód [mg]</b> 1 723,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109 <b>WW [Por]</b> 38,7
	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 szt ( <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	Jabłka 120 g	Zupa dyniowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 907,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Sód [mg]</b> 2 254,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,7 <b>WW [Por]</b> 40,5

2024-09-07 sobota	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 (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <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 selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</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 (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta z jajka z zieloną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Rzodkiewka biała 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 792,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Sód [mg]</b> 2 781,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,5 <b>WW [Por]</b> 40
	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 (pszenno-żytni) 90 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		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta z jajka z zieloną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 800,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 392,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Sód [mg]</b> 2 746,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,5 <b>WW [Por]</b> 39,3
	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> ) 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 selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta z jajka z zieloną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Rzodkiewka biała 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 010,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 416 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,1 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Sód [mg]</b> 3 023,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,9 <b>WW [Por]</b> 41,6
2024-09-08 niedziela	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 012 <b>Białko ogółem [g]</b> 114 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Sód [mg]</b> 1 533,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,9 <b>WW [Por]</b> 40,1

2024-09-08 niedziela	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 784 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 384,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,3 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Sód</b> [mg] 1 478,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,9 <b>WW</b> [Por] 38,6
	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 Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml Surówka koperkowa z białej kapusty 150 g Sos pietruszkowy 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 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 005,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 416,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Sód</b> [mg] 2 048,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 117,6 <b>WW</b> [Por] 40,2
2024-09-09 poniedziałek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 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 (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Udka pieczone 140 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 551,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 365,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,2 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Sód</b> [mg] 2 586,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 117,6 <b>WW</b> [Por] 36,8

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-13 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-09-09 poniedziałek	Otrock Lekkostrawna		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Udko pieczone 140 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 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] 2 607,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 101,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 365,7 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 22,9 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Sód</b> [mg] 2 083,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 110,5 <b>WW</b> [Por] 36,8
	Otrock Cukrzycowa	Śliwki 150 g	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Udko pieczone 140 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka 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 razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 704,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 382,6 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 23,7 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Sód</b> [mg] 2 967,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 131,2 <b>WW</b> [Por] 38,5
	Otrock Podstawowa		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml ( <b>GLU</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 300 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 779,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 103 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 368,5 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 26,2 <b>Sól</b> [g] 11 <b>Sód</b> [mg] 3 300,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,2 <b>WW</b> [Por] 37

2024-09-10 wtorek	Otrock Lekkostrawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Dymia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 854,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,8 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Sód [mg]</b> 2 414,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106 <b>WW [Por]</b> 38,7
	Otrock Cukrzykowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 967,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 395,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>Sól [g]</b> 11,5 <b>Sód [mg]</b> 3 383,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,2 <b>WW [Por]</b> 39,7
2024-09-11 środa	Otrock Podstawowa		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 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	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 572,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 104 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Sód [mg]</b> 2 129,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,6 <b>WW [Por]</b> 34,4

2024-09-11 środa	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 (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 573,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,2 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 25,3 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Sód</b> [mg] 2 110,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,5 <b>WW</b> [Por] 34,4
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 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	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 754,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 104,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 380,2 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 28,3 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Sód</b> [mg] 2 381 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 123,5 <b>WW</b> [Por] 38,1
2024-09-12 czwartek	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 (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka coleslaw z białej kapusty 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 (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 785 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 62,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 388,9 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 24 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Sód</b> [mg] 1 728,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 110,5 <b>WW</b> [Por] 38,9



2024-09-12 czwartek	Otrock Lekkostrawna		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 776,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 64 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 381,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,6 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Sód</b> [mg] 1 710,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,6 <b>WW</b> [Por] 38,1
	Otrock Cukrzycowa	Gruszka 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ryż brązowy na sypko 200 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> ) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 972,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 426,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,2 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Sód</b> [mg] 1 982,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 127,1 <b>WW</b> [Por] 42,5
2024-09-13 piątek	Otrock Podstawowa		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce 150 g ( <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 (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 869,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 372,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,3 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Sód</b> [mg] 1 854,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,6 <b>WW</b> [Por] 37,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-09-04 do dnia 2024-09-13 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-09-13 piątek	Otwork Lekkostrawna		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Sos koperkowy 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 (pszenno-żytni) 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> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 700,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 386 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13,9 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Sód</b> [mg] 1 534,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,6 <b>WW</b> [Por] 38,8
	Otwork Cukrzycowa	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</b> ) Sos koperkowy 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> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 768,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 99,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 388,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,5 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Sód</b> [mg] 2 059,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,1 <b>WW</b> [Por] 38,9

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,