

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-23 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-10-14 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Stek mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g			Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 005,5 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 87,3
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Bułka pszenna krojona 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g			Herbata b/c 250 ml Bułka pszenna krojona 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g Pomidor b/skóry 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 997,3 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 86,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka piastowska 50 g (SOJ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 350 ml (MLE) Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 30 g (GLU)		Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,8 Białko ogółem [g] 89,1 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 91,2

2024-10-14 poniedziałek	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (GLU) Ziemniaki 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Herbata b/c 250 ml Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,9 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 335,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 88,2
2024-10-15 wtorek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka z indykami 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi indyka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,1 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 47,4 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 96,8
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka z indykami 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 514,1 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 47,3 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 90

2024-10-15 wtorek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Gruszka 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,7 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 373,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 112,6
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Paszтет sojowy 1 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) 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 (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 979,4 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 401,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 110,4
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 150 g (GOR)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,8 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 90,3

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-23 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-10-16 środa	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 813,5 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 98
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta twarogowa 50 g (MLE)	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy b/mąki 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 150 g (GOR)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 788,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 104
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 150 g (GOR)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser biały - plaster 50 g (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,9 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 92,9

2024-10-17 czwartek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 140 g Ryż na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 876,4 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 106,2
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 140 g Ryż na sypko 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 2 790,2 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 366,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 100,7
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Banan 150 g	Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 140 g Ryż na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] 3 092,3 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 408,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 136

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-23 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-10-17 czwartek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ryż na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 946,2 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 417,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 108,9
2024-10-18 piątek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 020,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 391,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 91,8
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,7 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 395,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 103

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-23 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-10-18 piątek	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z brązowym makaronem 350 ml (GLU, MLE, MCK) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,1 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 379 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 106,3
	Otrock Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paszтет sojowy 1 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twaróg 50 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 217,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 101,8 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 92,8
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494,3 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 50 Węglowodany ogółem [g] 351,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 96,9

2024-10-19 sobota	Otwork Lekkostatrawna		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 536,8 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 94,2
	Otwork Cukrzycowa	Śliwki 150 g	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 692,1 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 379,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 111
	Otwork Wegetariańska		Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 300 ml Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Budyń waniliowy 300 ml (MLE)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 163,2 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 422,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 136,2

2024-10-20 niedziela	Otwork Podstawowa		Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 155,7 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 387,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 74,4
	Otwork Lekkostrawna		Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 807,7 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 371 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 74,6
	Otwork Cukrzykowa	Gruszka 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350 ml (GLU, MCK) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 106,5 Białko ogółem [g] 128,9 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 394,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 92,7

2024-10-20 niedziela	Otrock Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Hummus 0,5 szt (SEZ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 213,8 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 413,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 3,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 74,4
2024-10-21 poniedziałek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 005,7 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 95,4 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 101,8
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 974,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 98,4 Węglowodany ogółem [g] 364,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 99

2024-10-21 poniedziałek	<p style="text-align: center;">Otwóck Cukrzycowa</p> <p>Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, 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) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)</p>	<p>Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 255,2 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 118,4 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 103,2</p>
	<p style="text-align: center;">Otwóck Wegetariańska</p> <p>Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Paszтет sojowy 1 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 061,8 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 101,3</p>
2024-10-22 wtorek	<p style="text-align: center;">Otwóck Podstawowa</p> <p>Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>		<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,7 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 100,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-23 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-10-22 wtorek	Otrock Lekkostrawna		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,6 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 98,5
	Otrock Cukrzycowa	Gruszka 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,3 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 50,1 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 116,2
	Otrock Wegetariańska		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) 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 (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 Serek kanapkowy 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 925,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 404,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 114,4

2024-10-23 środa	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 20 g (JAJ, GOR)		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kopytka ziemniaczane (G) 300 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 802,2 Białko ogółem [g] 87,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 385,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 91,1
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 727 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 95,8
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, 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) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Śliwki 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 952 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 103,7