

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-24 do dnia 2024-11-03 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-24 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Kielbasa żywiecka 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 451,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 324 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 23 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,1 <b>WW [Por]</b> 32,6
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> )		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Kielbasa żywiecka 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 439,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 110 <b>Tłuszcz</b> [g] 59 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,7 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 23,8 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,9 <b>WW [Por]</b> 31,4
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> )	Gruszka 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Kielbasa żywiecka 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 564,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346,7 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 24,1 <b>Sól</b> [g] 9,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,8 <b>WW [Por]</b> 34,7

2024-10-24 czwartek	Otrock Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Tofu z warzywami 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 507,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,6 <b>WW [Por]</b> 33	
	2024-10-25 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 552 <b>Białko ogółem [g]</b> 107 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,5 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,1 <b>WW [Por]</b> 33,4
		Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka delikatna z fileta 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 252,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 33,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,6 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,8 <b>WW [Por]</b> 32,9

2024-10-25 piątek	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 417,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 47 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86 <b>WW [Por]</b> 33,9
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Hummus 0,5 szt ( <b>SEZ</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 714,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 5,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,3 <b>WW [Por]</b> 34,2
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 229,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,9 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,8 <b>WW [Por]</b> 32,7

2024-10-26 sobota	Otworko Lekkostrawna		Zupa grysikowa zabieleną 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 208,5 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 77,7 WW [Por] 32,4
	Otworko Cukrzycowa	Śliwki 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 55 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 406,3 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 43,1 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 95,4 WW [Por] 36
	Otworko Wegetariańska		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 605,6 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 81,9 WW [Por] 33,2

2024-10-27 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 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> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 100 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 452,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,4 <b>WW [Por]</b> 32
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 389,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 117 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,2 <b>WW [Por]</b> 30,7
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 100 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 55 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 567,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,9 <b>WW [Por]</b> 33

2024-10-28 poniedziałek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Pasta z ciecierzycy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 535,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86 <b>WW [Por]</b> 35
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pasta z ciecierzycy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 528,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,5 <b>WW [Por]</b> 34,9
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 80 g Szynka drobiowa gotowana 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 80 g Pasta z ciecierzycy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 528,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,5 <b>WW [Por]</b> 34,9

2024-10-29 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Galaretką z owocami 300 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Pasta drobiowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 825,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,7 <b>WW [Por]</b> 34,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Galaretką z owocami 300 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta drobiowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 734 <b>Białko ogółem [g]</b> 109 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6 <b>WW [Por]</b> 35,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Galaretką z owocami 300 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Pasta drobiowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 825,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,6 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,7 <b>WW [Por]</b> 34,9
2024-10-30 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus z truskawek 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml Herbatniki 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 890,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 432,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 175,4 <b>WW [Por]</b> 43,5

2024-10-30 środa	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus z truskawek 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml Herbatniki 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 890,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 432,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 175,4 <b>WW [Por]</b> 43,5
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 80 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus z truskawek 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kisiel owocowy 200 ml Herbatniki 40 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 80 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 890,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 432,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,4 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 175,4 <b>WW [Por]</b> 43,5
2024-10-31 czwartek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 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 konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 000,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,4 <b>WW [Por]</b> 37,7



2024-10-31 czwartek	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 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> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Dyńa gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 888,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 111 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,2 <b>WW [Por]</b> 38
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 102,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8 <b>Sól [g]</b> 10,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,6 <b>WW [Por]</b> 38,2
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 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> ) Rama bezmleczna 2szt 2 szt Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty wegetariański 300 g ( <b>GLU</b> ) Tofu w plasterkach 50 g ( <b>SOJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 251 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,7 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,2 <b>WW [Por]</b> 30,7

2024-11-01 piątek	Otłock Podstawowa		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g ( <b>GLU, JA, RYB</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 729,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,8 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,1 <b>WW [Por]</b> 35,8
	Otłock Lekkostrawna		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 120 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 465,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,8 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,5 <b>WW [Por]</b> 35,6
	Otłock Cukrzykowa	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 120 g ( <b>RYB</b> ) 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 ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 467,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,9 <b>WW [Por]</b> 35,6

2024-11-01 piątek	Otwóck Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 828,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 354,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,3 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,6 <b>WW</b> [Por] 35,5
2024-11-02 sobota	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 523,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 346,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,9 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101 <b>WW</b> [Por] 34,9
	Otwóck 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 drobiowa 50 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 346,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 38,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 336,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,1 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,4 <b>WW</b> [Por] 33,9

2024-11-02 sobota	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 drobiowa 50 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 520,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117 <b>WW [Por]</b> 37,4
	Otrock Vegetariańska	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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowo-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 957,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 407,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 131,2 <b>WW [Por]</b> 40,9
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 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 staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Ryż na sypko 200 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 983,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,2 <b>WW [Por]</b> 38,7

2024-11-03 niedziela	Otrock Lekkostrawna		Zupa grysikowa b/ml 350 ml ( <b>GLU</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchewka duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 894,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 404 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,6 <b>WW [Por]</b> 40,4
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Ryż brązowy na sypko 200 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 990,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 406,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,1 <b>WW [Por]</b> 40,6
	Otrock Wegetariańska		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 162,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 413,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105 <b>WW [Por]</b> 41,4