

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 (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) 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 (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Kielbasa żywiecka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 324 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 80,1
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Kielbasa żywiecka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,6 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 312,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 76,9
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE)	Gruszka 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) 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 (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Kielbasa żywiecka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 93,8

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

2024-10-25 piątek	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) 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 (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 86
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 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 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) 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 (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Hummus 0,5 szt (SEZ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Ser biały - plaster 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 73,3
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) 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 (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Szynka zielonogórska 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 571,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 81,9

2024-10-26 sobota	Otwork Lekkostrawna		Zupa grysikowa zabieleną 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Szynka zielonogórska 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,3 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 334,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 77,8
	Otwork Cukrzycowa	Śliwki 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) 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 (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Szynka zielonogórska 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 541,1 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 95,4
	Otwork Wegetariańska		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) 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 (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 81,9

2024-10-27 niedziela	Otrock Podstawowa		Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 100 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) 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 (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 470,6 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 80,8
	Otrock Lekkostrawna		Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) 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 (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 400,8 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 301,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 79,5
	Otrock Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 100 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) 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 (GLU)	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 565,4 Białko ogółem [g] 122,1 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 81,2
	Otrock Wegetariańska		Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 100 g Pasta twarogowa 50 g (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 779,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 360,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 82,8

2024-10-28 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Szyńka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 585,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 86
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szyńka drobiowa gotowana 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 570,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 87,4
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g Szyńka drobiowa gotowana 50 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 707,8 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 101,3

2024-10-28 poniedziałek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 89,5
	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kaszanka na ciepło 100 g (GLU, SEL) Cebula duszona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 891,6 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 340,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 80,1
2024-10-29 wtorek	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser biały - plaster 50 g (MLE)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 310,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 77,3
	Otwóck Cukrzycowa Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Banan 1 szt	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 080 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 119,9

2024-10-29 wtorek	Otwóck Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 82,2
2024-10-30 środa	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Majonez 15 g (JAJ, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta drobiowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 814,7 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 134,4
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Majonez 15 g (JAJ, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)		Zupa warzywna z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta drobiowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 812,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 133,2

2024-10-30 środa	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Majonez 15 g (JAJ, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Gruszka 130 szt	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (GLU, JAJ, MLE)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g (SOJ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta drobiowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 641,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 334,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 94,9
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Mus z truskawek 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 871,1 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 378,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 136,5	
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatk 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 Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) 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 Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 860,8 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 93,9	

2024-10-31 czwartek	Otwock Lekkostrawna		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Dyńka gotowana 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 Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 555,5 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 51,8 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 98,5
	Otwock Cukrzykowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) 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 Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 768,1 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 71 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 95,2
	Otwock Wegetariańska		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty wegetariański 300 g (GLU) Tofu w plasterkach 50 g (SOJ) 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 Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 100 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 292,7 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 89,5

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

2024-11-01 piątek	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g 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 Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 828,7 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 5,5 błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 90,6
2024-11-02 sobota	Otrock Podstawowa	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta drobiowa 50 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka 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 Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 523,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 7,2 błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 101
	Otrock Lekkostrawna	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta drobiowa 50 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 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 Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,6 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 38,9 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 7,6 błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 98,2

2024-11-02 sobota	Otrock Cukrzycowa	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 Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta drobiowa 50 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 150 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Szyńka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) 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 (SOJ)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szyńka z indykiem 50 g (SOJ) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 520,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 372,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 117
	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 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 twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Pierogi z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowo-owocowy 100 g (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 Pasta z zielonego groszku 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 957,7 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 407,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 131,2
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 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 staropolska 50 g (SOJ) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udka pieczone 130 g Ryż na sypko 200 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki 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 Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 030,9 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 355,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 100,5

2024-11-03 niedziela	Otrock Lekkostrawna		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 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 Dodanek 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] 2 937,2 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 103,9
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udka pieczone 130 g Ryż brązowy na sypko 200 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodanek 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] 3 037,9 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 375,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 116,4
	Otrock Wegetariańska		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) 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 (GLU, JAJ)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 162,2 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 423,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 107,4

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,