

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-10-25 piątek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Południca sopočka wieprzowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 333,1
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Południca sopočka wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka delikatna z fileta 50 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 252,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 327,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Południca sopočka wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g Ser żółty 50 g	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g 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	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 417,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 47 Węglowodany ogółem [g] 338,7
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Pasta twarogowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Hummus 0,5 szt Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Ser biały - plaster 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 341,5

2024-10-26 sobota	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g Sos majerankowy 100 ml 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g Szynka zielonogórska 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 571,6 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 350,7
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g		Zupa grysikowa zabiłona 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml Ziemniaki 180 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g Szynka zielonogórska 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 343,3 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 334,1
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Śliwki 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml 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	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g Szynka zielonogórska 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 541,1 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 369,3
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Paszтет sojowy 0,5 szt		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g 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 Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 740,3 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 341,6

2024-10-27 niedziela	Otwork Podstawowa		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml 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		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 461,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 321,5
	Otwork Lekkostrawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml 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		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 391,7 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 306,6
	Otwork Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml 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	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 556,4 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 329,1
	Otwork Vegetariańska		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z jajka z zieleniną 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 779,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 360,2

2024-10-28 poniedziałek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Szyńka drobiowa gotowana 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Pasta z jajka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 585,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 343,2
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szyńka drobiowa gotowana 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 532,9 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 336,2
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g Szyńka drobiowa gotowana 50 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Płat szynkowy - wędlina 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Pasta z jajka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 707,8 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 361,8
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Twarożek ze szczypiorkiem 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g Sałata masłowa 10 g Ogórek kiszony 100 g Pasta z jajka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 621,7 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 361,3

2024-10-29 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Kaszanka na ciepło 100 g Cebula duszona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 891,6 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 97,2 Węglowodany ogółem [g] 340,4
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser biały - plaster 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 613,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 310,2
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g	Banan 1 szt	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 080 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 99,4 Węglowodany ogółem [g] 372,4
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kakao na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser biały - plaster 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 400 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g Sos koperkowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Parówki sojowe 100 g Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 683,9 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 334,8

2024-10-30 środa	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Baleron 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Majonez 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g Mus z truskawek 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta drobiowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 814,7 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 367,1
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Baleron 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Majonez 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt		Zupa warzywna z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g Mus z truskawek 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta drobiowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 812,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 363,2
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Baleron 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Majonez 15 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt	Gruszka 130 g	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	Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Szynka piastowska 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta drobiowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 449,1 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 321,6
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Twaróg 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Paszтет sojowy 0,5 szt		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g Mus z truskawek 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 881,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 369,9

2024-10-31 czwartek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g Sos pomidorowy 100 ml Ryż na sypko 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 000,9 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 375,5
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml Ryż na sypko 200 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 888,9 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 79,4 Węglowodany ogółem [g] 379
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 102,4 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 381,4
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Jajko got. na twardo kl.L 1 szt Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml Natka pietruszki 1 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty wegetariański 300 g Tofu w plasterkach 50 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt 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 Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 251 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 306,9

2024-11-01 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Pasta twarogowa 50 g Szynka zielonogórska 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g 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 Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 729,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 357,1
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Pasta twarogowa 50 g Szynka zielonogórska 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 465,5 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 354,7
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Pasta twarogowa 50 g Szynka zielonogórska 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z brązowym ryżem 350 ml Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 120 g 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	Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 467,7 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 45,7 Węglowodany ogółem [g] 355,9
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Pasta twarogowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 350 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g 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 Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g Ser żółty 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 828,7 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 79,9 Węglowodany ogółem [g] 354,4

2024-11-02 sobota	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Pasta drobiowa 50 g Połędwica sopocka wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka z indykiem 50 g Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 346,3
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Pasta drobiowa 50 g Połędwica sopocka wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka z indykiem 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 38,7 Węglowodany ogółem [g] 336,7
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Pasta drobiowa 50 g Połędwica sopocka wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml 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	Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka z indykiem 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 520,2 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 372,7
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Ser żółty 50 g Pasta twarogowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml Pierogi z serem (G) 300 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos jogurtowo-owocowy 100 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt 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 Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 957,7 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 407,3

2024-11-03 niedziela	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka staropolska 50 g Ser topiony 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 200 g Sos koperkowy 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 983,6 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 386,6
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka staropolska 50 g Twaróg 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysikowa b/ml 350 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Sos koperkowy 100 ml Ryż na sypko 200 g Marchewka duszona 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 894,2 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 404
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g Masło sztukowe 10g 2 szt Szynka staropolska 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Jabłko 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż brązowy na sypko 200 g Sos koperkowy 100 ml Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 990,6 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 406,6
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml Kawa zbożowa na mleku 250 ml Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g Chleb żytni 30 g Masło sztukowe 10g 2 szt Jajko got. na twardo kl.M 1 szt Ser topiony 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g 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	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g Masło sztukowe 10g 2 szt Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówki sojowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 162,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 413,5