

Jadłospisy za okres od dnia 2024-10-03 do dnia 2024-10-13 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 |
|---------------------|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
| 2024-10-03 czwartek | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasztecik drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 140 g Ryż na sypko 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) | | Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 044,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 393,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 506,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 128 WW [Por] 39,4 |
| | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pasztecik drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 140 g Ryż na sypko 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g | | Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 386,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 778,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 126 WW [Por] 38,7 |
| | Otwork Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasztecik drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | Gruszka 150 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 140 g Ryż na sypko 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR) | Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 201,7 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 417,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 2 620 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 143,8 WW [Por] 41,8 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10-04 piątek | Otwóck Podstawowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GÓR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Gruszka 150 g | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 987,9 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 391,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 10,4 Sód [mg] 2 932,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 106,1 WW [Por] 39,2 |
| | Otwóck Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GÓR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa gryskowa b/ml 350 ml (GLU) Ryba gotowana na parze (miruna) 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,8 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 56,7 Węglowodany ogółem [g] 378,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 1 902,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 100,3 WW [Por] 38 |
| | Otwóck Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Jabłko 150 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,1 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sól [g] 11,6 Sód [mg] 2 861,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 105,9 WW [Por] 36,7 |

| | | | | | | |
|-------------------|---------------------|--------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10-05 sobota | Otrock Podstawowa | | Zupa solferino z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Budyń waniliowy 300 ml (MLE) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 121,2 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 423,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 2 321,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 136,7 WW [Por] 42,5 |
| | Otrock Lekkostrawna | | Zupa solferino z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 442,9 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 754,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 94,5 WW [Por] 35,5 |
| | Otrock Cukrzycowa | Śliwki 150 g | Zupa solferino z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU) | Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 698,6 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 2 299,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 112,1 WW [Por] 37,9 |

| | | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|---------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10-06 niedziela | Otwork 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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) | | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 103 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 394,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 5,7 Sód [mg] 1 110,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 80,2 WW [Por] 39,6 |
| | Otwork 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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) | | Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 760 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 5,6 Sód [mg] 1 068,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 81,6 WW [Por] 38 |
| | Otwork Cukrzykowa | Gruszka 150 g | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) | Zupa pomidorowa z brazowym makaronem 350 ml (GLU, MLE, MCK) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR) | Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 047,9 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 400,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 615,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 98,2 WW [Por] 40,2 | |

| | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10-07 poniedziałek | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,3 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 332 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 975,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 96,3 WW [Por] 33,3 |
| | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g | Zupa cukiniowa 300 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,6 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 327 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 344 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 100,1 WW [Por] 32,8 |
| | Otwork Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL) | Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 867,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 10,9 Sód [mg] 2 704,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 97,7 WW [Por] 34,7 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10-08 wtorek | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z kaszą manną 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) Salceson 50 g Szynka wieprzowa duszona 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Południca sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,2 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 403,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 105,9 WW [Por] 36,9 |
| | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą manną 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) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Szynka wieprzowa duszona 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Południca sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 510,2 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 374,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Sól [g] 6 Sód [mg] 1 259,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 102,7 WW [Por] 37,6 |
| | Otwork Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą manną 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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka wieprzowa duszona 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Gruszka 150 g | Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR) | Chleb razowy 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) Południca sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 612,8 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 385 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 133,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 suma cukrów prostych [g] 123,2 WW [Por] 38,7 |

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10-09 środa | Otrock Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 20 g (JAJ, GOR) | | Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cebula duszona 40 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 859,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 373,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 375,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 101,1 WW [Por] 37,5 |
| | Otrock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa warzywna z ryżem 350 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 952,2 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 382,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 257,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 98,4 WW [Por] 38,4 |
| | Otrock Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g | Śliwki 150 g | Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL) | Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 734,4 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 360,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 1 565 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 111 WW [Por] 36,1 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10-10 czwartek | Otrock Podstawowa | Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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 Ogórek świeży 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 207,2 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 119,8 Węglowodany ogółem [g] 361,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 2 800,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 93,6 WW [Por] 36,3 |
| | Otrock Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńa 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 Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 893,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 2 352,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 97,1 WW [Por] 36,8 |
| | Otrock Cukrzykowa | Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami b/ml 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g 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 Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 120,8 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sól [g] 10,2 Sód [mg] 2 935,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 94,5 WW [Por] 36,6 |

| | | | | | | |
|-------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10-11 piątek | Otrock Podstawowa | 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) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Zupa koperkowa z ryżem 350 ml 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 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] 2 708,5 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 570,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 88,6 WW [Por] 35,6 |
| | Otrock Lekkostrawna | 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) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Natka pietruszki 1 g Ryba gotowana na parze (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] 2 444,4 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 43,7 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 1 225,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 96,9 WW [Por] 35,4 |
| | Otrock Cukrzycowa | 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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka zielonogórska 50 g (GLU) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Jabłko 150 g | Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Natka pietruszki 1 g Ryba gotowana na parze (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] 2 450,3 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 1 613 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 104,1 WW [Por] 35,5 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10-12 sobota | Otwork 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 Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | | Zupa grochowa 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] 2 660,5 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 56,5 Węglowodany ogółem [g] 371,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 744,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 100 WW [Por] 37,4 |
| | Otwork 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 Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | | Zupa dyniowa z makaronem b/ml 350 ml (GLU, JAJ) 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] 2 469,8 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 39,8 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 314,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 96,8 WW [Por] 36,3 |
| | Otwork Cukrzykowa | 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 Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g | Gruszka 150 g | Zupa grochowa 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 | 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 Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657,5 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 43,3 Węglowodany ogółem [g] 398,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 9 Sód [mg] 1 448,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 116 WW [Por] 39,9 |

| | | | | | | |
|----------------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-10-13 niedziela | Otrock Podstawowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 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 | Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szyńka zielonogórska 50 g (GLU) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 097 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 417,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 030,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 107,9 WW [Por] 41,7 |
| | Otrock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 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) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka staropolska 50 g (SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE) 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szyńka zielonogórska 50 g (GLU) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 998,7 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 429,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 677,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 111,2 WW [Por] 42,9 |
| | Otrock Cukrzykowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka staropolska 50 g (SOJ) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEŁ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g | Jabłko 150 g | Rosół z brązowym makaronem 350 ml (GLU, MCK) Natka pietruszki 1 g Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml | Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g | Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szyńka zielonogórska 50 g (GLU) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g |