

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-11-04 poniedziałek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 660,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,9
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/mąki 100 ml			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 511,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,9 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,8
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/mąki 100 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )		Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 553,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Sól [g]</b> 11,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,8

2024-11-04 poniedziałek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 575,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,8
2024-11-05 wtorek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU</b> ) Natka pietruszki 1 g Udło pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 613,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,8 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,6
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU</b> ) Natka pietruszki 1 g Udło pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 441 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 47,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,1 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,9

2024-11-05 wtorek	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 682 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,3 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,2
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Dżem szt - 25g 1 szt Paszтет sojowy 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 143,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 117,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,3 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,3
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowa 50 g Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szyńka dębowa 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 085,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 420,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,9 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,6

2024-11-06 środa	Otwork Lekkostrawna		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 956,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 403,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,6 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 129,5
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami i kielbasą 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 081,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 121 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 436,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,6 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,6
	Otwork Wegetariańska		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Kompot owocowy 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 100 g ( <b>MLE</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 241,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 124,9

2024-11-07 czwartek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 919,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,3
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g		Zupa grysikowa b/ml 400 ml ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 936,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,4
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g	Gruszka 150 szt	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 149,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122,9

2024-11-07 czwartek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Tofu z warzywami 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 967,6 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 108,3
2024-11-08 piątek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 906,1 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 99,8
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 108,2

2024-11-08 piątek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 751,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,6
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 0,5 szt ( <b>SEZ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 068,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,2 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,7
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Pasta drobiowa 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 428,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,3

2024-11-09 sobota	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta drobiowa 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 333 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 318,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,9 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,4
	Otwork Cukrzycowa	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Śliwki 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 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 ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 268,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 46,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 305,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,2 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 56,7
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 427,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 75,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 336,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 17,9 <b>Sól</b> [g] 5,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 78,4
2024-11-10 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Udziec panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 051,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 82,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 416,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,7 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 120,6



2024-11-10 niedziela	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 883,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 172,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 456,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 140,2
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 015,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 444,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,8
2024-11-11 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta drobiowa z natką pietruszki 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 400,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 49 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 335,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,8 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,3

2024-11-11 poniedziałek	Otwóck Lekkostrawna		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z masłem 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 300 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta drobiowa z natką pietruszki 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 509,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96
	Otwóck Cukrzycowa	Gruszka 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta drobiowa z natką pietruszki 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 591,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,1 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,8
	Otwóck Wegetariańska		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 410,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 5,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,3

2024-11-12 wtorek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłka 150 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 012,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 395,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 129,8
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłka 150 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 854,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 128,9
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska b/glutenu 100 g ( <b>JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 919 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 85,8

2024-11-12 wtorek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Naleśniki z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Mus z jabłka 150 g ( <b>SO2</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Hummus 0,5 szt ( <b>SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 149,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 403,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 37,8 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 130,9
2024-11-13 środa	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 897,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 120,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 392,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,9 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,3
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 640,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 97 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 362,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,8 <b>Sól</b> [g] 7,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,1

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-04 do dnia 2024-11-13 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-11-13 środa	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Jabłko 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 948,3</b> <b>Białko ogółem [g] 112,1</b> <b>Tłuszcz [g] 74,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 411,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3</b> <b>Sól [g] 9,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 45,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 111,4</b>
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Tofu z warzywami 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 873,8</b> <b>Białko ogółem [g] 105</b> <b>Tłuszcz [g] 76,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 390,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4</b> <b>Sól [g] 7,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 43</b> <b>suma cukrów prostych [g] 100</b>

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,