

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-14 do dnia 2024-11-24 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-11-14 czwartek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pasta drobiowa z natką 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Kielbasa żywiecka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,9 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 82,2
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pasta drobiowa z natką 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Kielbasa żywiecka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,9 Białko ogółem [g] 123,2 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 70,6
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser biały - plaster 50 g (MLE)	Banan 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Pasta drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Kielbasa żywiecka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 799,7 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 374,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 122,6

2024-11-14 czwartek	<p>Otrock Wegetariańska</p> <p>Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g (MLE)</p>		<p>Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Sałata masłowa 10 g Twaróg 50 g (MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 336,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 84,2</p>
2024-11-15 piątek	<p>Otrock Podstawowa</p> <p>Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 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) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>		<p>Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>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 Rzodkiewka czerwona 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,5 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 59,9 Węglowodany ogółem [g] 372 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 88,9</p>
	<p>Otrock Lekkostrawna</p> <p>Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 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) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>		<p>Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>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) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,7 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 41,2 Węglowodany ogółem [g] 344,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 94,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-14 do dnia 2024-11-24 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-11-15 piątek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 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 Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 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 Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 42,8 Węglowodany ogółem [g] 374,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,9 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 102,1
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 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) Pasta z ciecierzycy 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 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 Twaróg 50 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 376,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 89,6
2024-11-16 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (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) Pasta z białej fasoli 50 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udło pieczone 130 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Dodatek 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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 104,9

2024-11-16 sobota	Otwork Lekkostrawna		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g		Dodatek 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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 573,5 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 105,1
	Otwork Cukrzycowa	Banan 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 864,9 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 395,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 134,7
	Otwork Wegetariańska		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Dodatek 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 Hummus 0,5 szt (SEZ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 735,9 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 374 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 104,5

2024-11-17 niedziela	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 400 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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 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 Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,8 Białko ogółem [g] 115,2 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 374,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 105,9
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 400 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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Cukinia na ciepło z pomidorami 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 Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 105,6
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 400 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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g 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 Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 853,6 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 387,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 119,7

2024-11-17 niedziela	Otwóck Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 400 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 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 Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 016 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 415,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,7 suma cukrów prostych [g] 106,5
2024-11-18 poniedziałek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, 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 razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Gołąbki (G) 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		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 konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa z natką 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 516,9 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 370,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 115,1
2024-11-18 poniedziałek	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa z natką 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 103,8

2024-11-18 poniedziałek	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Gruszka 1 szt	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Gołąbki (G) 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa z natką 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,1 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 60,1 Węglowodany ogółem [g] 388,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 128,9
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, 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 razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek 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 Twaróg 50 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776,7 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 111,3
2024-11-19 wtorek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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) Półedwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka tęczowa z miodem i 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 Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,1 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 89,5

2024-11-19 wtorek	Otwork Lekkostrawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńka 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 Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,6 Białko ogółem [g] 89,7 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 96,1
	Otwork Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,8 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 372 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 90,4
	Otwork Wegetariańska		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka tęczowa z miodem i 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 Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 625,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 90,8

2024-11-20 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 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) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 15 g (JAJ, GOR)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki 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 z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 871,6 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 94,3
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 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 gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, 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 z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,9 Białko ogółem [g] 85,5 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 97,7
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 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 gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z piersi indyka pieczony 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (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 z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 104,1

2024-11-20 środa	<p>Otrock Vegetariańska</p> <p>Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 15 g (JAJ, GOR)</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cebula duszona 40 g</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pasta twarogowa z zieleciną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 923,9 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 94,8</p>
2024-11-21 czwartek	<p>Otrock Podstawowa</p> <p>Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g</p>		<p>Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Szynka zielonogórska 50 g (GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,1 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 348,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 79,7</p>
	<p>Otrock Lekkostrawna</p> <p>Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g</p>		<p>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Szynka zielonogórska 50 g (GLU)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,5 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 75,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-14 do dnia 2024-11-24 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-11-21 czwartek	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Szynka dębowa wieprzowa 50 g	Gruszka 1 szt	Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 55 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z pierśią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Szynka zielonogórska 50 g (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 771,8 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 68,8 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 93,1
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Pasta z białej fasoli 50 g		Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Tofu z warzywami 150 g (SOJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,6 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 346,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 83,9
	Otwork 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) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 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 Kaszanka na ciepło 100 g (GLU, SEL) Cebula duszona 20 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 737 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 97,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-14 do dnia 2024-11-24 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-11-22 piątek	Otwork Lekkostrawna		Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 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 Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,2 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 98,7
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	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 Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 613,5 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 113,7
	Otwork Vegetariańska		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 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 Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 856,6 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 85,1 Węglowodany ogółem [g] 378,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 97,7

2024-11-23 sobota	Otrock Podstawowa		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek 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 konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa z natką 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,4 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 41,6 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 97
	Otrock Lekkostrawna		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa z natką 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,7 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 89,2
	Otrock Cukrzycowa	Gruszka 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa z natką 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 48,5 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 110,9

2024-11-23 sobota	Otwóck Wegetariańska	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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek 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 Pasta z ciecierzycy 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 414 Białko ogółem [g] 94,9 Tłuszcz [g] 39,2 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sól [g] 4,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 98,8
2024-11-24 niedziela	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 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) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka 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 z indykiem 50 g (SOJ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 711,1 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 364,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 95,7
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 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) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy 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) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,8 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 93,4

Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-14 do dnia 2024-11-24 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-11-24 niedziela	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 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) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 150 szt	Rosół z makaronem 400 ml (GLU) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 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 (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) Kiełbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 14 053,5 Białko ogółem [g] 232,3 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 3 177,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 442,6 suma cukrów prostych [g] 2 027,2
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU) Naleśniki z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Mus z truskawek 100 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 Pasta z zielonego groszku 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 112,8 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 422,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 155,1

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,