

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2024-11-25 poniedziałek	Otwork Podstawowa	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) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kotlet mielony smażony 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) 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 twarogowa z zielenią 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 880,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,3
	Otwork Lekkostrawna	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) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zielenią 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 478,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,6 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,6
	Otwork Cukrzycowa	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) 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 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 twarogowa z zielenią 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 877,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 412,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,5

2024-11-25 poniedziałek	Otwóck Wegetariańska	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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 0,5 szt ( <b>SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 788,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 398,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,9 <b>Sól</b> [g] 5,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 102,8
2024-11-26 wtorek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 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 Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 688 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 338 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,1 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,5
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 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 Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 534,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 94,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 334,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18 <b>Sól</b> [g] 6,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92,2

2024-11-26 wtorek	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GÓR</b> )	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 180 g 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 ( <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 Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 796,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,4
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GÓR</b> )		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 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 Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 932 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,6
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> )		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pierogi ruskie (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Cebula duszona 20 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GÓR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 712,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-11-27 środa	Otrock Lekkostrawna		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pierogi ruskie (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,1</b> <b>Białko ogółem [g] 96,5</b> <b>Tłuszcz [g] 60,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 395,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6</b> <b>Sól [g] 5,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 32</b> <b>suma cukrów prostych [g] 103,3</b>
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos majerankowy b/mąki 100 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <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 Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,2</b> <b>Białko ogółem [g] 111,7</b> <b>Tłuszcz [g] 72</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 362,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1</b> <b>Sól [g] 7,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 107,9</b>
	Otrock Wegetariańska		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Pierogi ruskie (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Cebula duszona 20 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 50 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,4</b> <b>Białko ogółem [g] 82</b> <b>Tłuszcz [g] 56,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 377,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4</b> <b>Sól [g] 4,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 29,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 96,4</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-08 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-11-28 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, 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> ) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 739,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,2 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,6
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa gryskowa b/ml 400 ml ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 592,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 867,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,5 <b>Sól [g]</b> 12,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,1

2024-11-28 czwartek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, 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> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Tofu w plasterkach 100 g ( <b>SOJ</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Paszet sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,5 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 109,4
2024-11-29 piątek	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> ) 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> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) 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 ( <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 krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 915,6 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 393,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 92,4
	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 konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 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 krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,1 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 394,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 103,6

2024-11-29 piątek	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 100 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 716,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 109 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 395,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,6 <b>Sól [g]</b> 11,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,1
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GÓR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 113,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,1 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,4		
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 ml Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, SO2</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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GÓR</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 460,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,1		

2024-11-30 sobota	Otrock Lekkostrawna		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 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 Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 576,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 352,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,1 <b>Sól</b> [g] 5,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,5
	Otrock Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 757 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 60,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 393,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,3 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 116
	Otrock Wegetariańska		Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 ml Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 702,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 80,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 56,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 375,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,3 <b>Sól</b> [g] 5,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,3
	Otrock Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml					



2024-12-01 niedziela	Otrock 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 Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta drobiowa 50 g Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 521,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 112 <b>Tłuszcz [g]</b> 66 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 310 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,9 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,1
	Otrock 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 Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta drobiowa 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 382,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,3
	Otrock 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 Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Gruszka 150 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta drobiowa 50 g Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 13 904,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 231,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 111,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 3 119,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,7 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 435 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 2 009,3
	Otrock 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 Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Salatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 788,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,6 <b>Sól [g]</b> 3,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 78,1

2024-12-02 poniedziałek	Otwork Podstawowa		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki z porem i olejem 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 Cebula duszona 20 g Kaszanka na ciepło 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 363,2 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 346 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 96,7
	Otwork Lekkostrawna		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</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 Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,2 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 42,2 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 90
	Otwork Cukrzykowa	Gruszka 1 szt	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki z porem i olejem 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 Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 13 759,8 Białko ogółem [g] 222 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 3 152,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 443 suma cukrów prostych [g] 2 028,1

2024-12-02 poniedziałek	Otwóck 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 razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Kopytka ziemniaczane 300 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki z porem i olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 150 ml (GLU)		Herbata 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) Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 970,5 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 392,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 110,4
2024-12-03 wtorek	Otwóck 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) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki 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) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,6 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 92,8
	Otwóck Lekkostrawna 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) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 100 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) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 539,9 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 95

2024-12-03 wtorek	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 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 miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 762,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,9
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki 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 Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 561,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,7
	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 (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 300 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g		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 krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 753,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 408,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,3 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,4

2024-12-04 środa	Otwork 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 (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy b/mąki 100 ml Marchewka duszona 150 g ( <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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 952 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 374,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 115,3
	Otwork Cukrzykowa	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> ) Poledwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bigos z białej i kiszanej kapusty z mięsem wp i kielbasą 300 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 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 Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 866,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 107,8
	Otwork 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 (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 zielonego groszku 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Bigos z białej i kiszanej kapusty wegetariański 250 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Tofu w plasterkach 50 g ( <b>SOJ</b> )		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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,8 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 89,7

2024-12-05 czwartek	Otwork 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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ketchup 20 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 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 z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 943,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,2
	Otwork 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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ketchup 20 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</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 Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 597,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,5 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,3
	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 Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ketchup 20 g	Gruszka 1 szt	Zupa pomidorowa z brazowym makaronem 350 ml ( <b>GLU, MLE, MCK</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 879,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,2
	Otwork Wegetariańska	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ketchup 20 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Tofu z warzywami 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 971,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,9 <b>Sól [g]</b> 4,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,9

2024-12-06 piątek	Otwork 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> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g ( <b>JAJ, GOR</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 Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) 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 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 88,6
	Otwork 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> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysiowa b/ml 400 ml ( <b>GLU</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU</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 Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,4 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 95,3
	Otwork Cukrzycowa	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> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka zielonogórska 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE</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 Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) 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] 354,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 104,1

2024-12-06 piątek	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> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g ( <b>JAJ, GOR</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 Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 807,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24 <b>Sól [g]</b> 5,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,1
2024-12-07 sobota	Otrock 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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 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 Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 494,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 50 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,9
	Otrock 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) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 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 Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 536,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 59 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,2



2024-12-07 sobota	Otrock Cukrzycowa	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 żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 692,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108 <b>Tłuszcz [g]</b> 60 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111
	Otrock Wegetariańska	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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Hummus 0,5 szt ( <b>SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 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 Pasta z zielonego groszku 50 g Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 839,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97
	Otrock 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> ) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		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 Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 686,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,3

2024-12-08 niedziela	Otrock Lekkostrawna		Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> ) 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 Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		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 Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 495,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 361,4 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 14,4 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,1
	Otrock Cukrzykowa	Gruszka 1 szt	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ</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 Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 672 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 47,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 396 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 15,6 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114,3
	Otrock Wegetariańska		Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> ) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Surówka tęczowa z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		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 zielonego groszku 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 020,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 122,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 452 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 33,1 <b>Sól</b> [g] 3,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 131,6

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,