

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2024-12-09 poniedziałek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 15 g (JAJ, GOR)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (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 twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,2 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 93,6
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) 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 Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 500,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 91,4
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 15 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 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] 2 778 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 109,1

2024-12-09 poniedziałek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) 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)		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE) Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (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 Pasta z zielonego groszku 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 718,1 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 94,1
2024-12-10 wtorek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cebula duszona 2 [Por] x 20 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 006,9 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 393,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 118,2
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 812 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 111,3

2024-12-10 wtorek	Otwork Cukrzykowy	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Paszet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos majerankowy b/mąki 100 ml	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 981,1 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 377,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 114,2
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cebula duszona 40 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser biały - plaster 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 294,1 Białko ogółem [g] 132,6 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 451,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 168,3
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 665,8 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 375,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 103

2024-12-11 środa	Otrock Lekkostrawna		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 374,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 97
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,2 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 115,1
	Otrock Wegetariańska		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 180 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser biały - plaster 50 g (MLE) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 382,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 4,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 103,5

2024-12-12 czwartek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Sos ziołowy b/mąki 100 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 gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 943,7 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 370,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 105,6
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sypko 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos ziołowy b/mąki 100 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 gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,9 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 364 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 103,6
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Sos ziołowy b/mąki 100 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 gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 14 324,1 Białko ogółem [g] 231,5 Tłuszcz [g] 131,9 Węglowodany ogółem [g] 3 181,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 440 suma cukrów prostych [g] 2 037

2024-12-12 czwartek	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ryż na sypko 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Sos ziołowy b/mąki 100 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 Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 034,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 417,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 108,5
2024-12-13 piątek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	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) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 769,9 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 91,2
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU) Ryba gotowana na parze (miruna) 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Dżem szt - 25g 1 szt Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,8 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 42,5 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 100,3

2024-12-13 piątek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Ryba gotowana na parze (miruna) 120 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,1 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 42,3 Węglowodany ogółem [g] 366,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 105,9
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		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 Hummus 0,5 szt (SEZ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 967,6 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 92,2
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica miodowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa solferino z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE) Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 726,1 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 97,8

2024-12-14 sobota	Otrock Lekkostrawna		Zupa solferino z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE) Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Połudwica miodowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,6 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 41,9 Węglowodany ogółem [g] 348 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 94,8
	Otrock Cukrzycowa	Banan 150 g	Zupa solferino z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE) Udko pieczone 130 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 699,3 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 389,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 127,9
	Otrock Wegetariańska		Zupa solferino z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE) Kotlet z ciecierzycy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 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 Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,4 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 98,5

2024-12-15 niedziela	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 944,3 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 344 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 79
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 659,4 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 81,9
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)	Gruszka 1 szt	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 14 099,2 Białko ogółem [g] 238,1 Tłuszcz [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 3 129,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 435,4 suma cukrów prostych [g] 2 009,9
	Otrock Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Hummus 0,5 szt (SEZ) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 943,3 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 370,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 79,2

2024-12-16 poniedziałek	Otwork Podstawowa	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) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) 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 Salceson 50 g Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,2 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 98,7
	Otwork Lekkostrawna	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) Twaróg 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 180 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (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 Szynka konserwowa drobiowa 50 g Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 89
	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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Banan 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	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 Szynka konserwowa drobiowa 50 g Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 847,7 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 358 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 100,1

2024-12-16 poniedziałek	Otwóck Wegetariańska 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) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 180 g Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy 150 g (JAJ, GOR) 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 białej fasoli 100 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 847,7 Białko ogółem [g] 77,8 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 358 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 46 suma cukrów prostych [g] 95,6
2024-12-17 wtorek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml (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) Szyńka michałowej 50 g (GLU) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza pęczak 180 g (GLU) Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 384,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 111,3
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml (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) Szyńka michałowej 50 g (GLU) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza pęczak 180 g (GLU) 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 Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,4 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 47,8 Węglowodany ogółem [g] 388,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 116,8

2024-12-17 wtorek	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml (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) Kiełbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka michałowej 50 g (GLU) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza pęczak 180 g (GLU) 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 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,2 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 399 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 126,2
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml (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) Pasta z zielonego groszku 50 g Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE) Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (GLU) Kasza pęczak 180 g (GLU) Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 847,1 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 36,4 Węglowodany ogółem [g] 426,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 suma cukrów prostych [g] 118,1	
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cebula duszona 2 [Por] x 20 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 Kiełbasa żywiecka 50 g Pasta twarogowa z zieleciną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,7 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 373 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 101,1	

2024-12-18 środa	Otrock Lekkostrawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, 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 żywiecka 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 746,8 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 98,4
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa żywiecka 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,4 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 111
	Otrock Wegetariańska		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cebula duszona 2 [Por] x 20 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 Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,6 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 101,6

2024-12-19 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 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) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 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 Kaszanka na ciepło 100 g (GLU, SEL) Cebula duszona 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 667,4 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 94,1
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 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) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 180 g Dynia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 497,1 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 101,3
	Otwork 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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki 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 Kaszanka na ciepło 100 g (GLU, SEL) Cebula duszona 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 769,5 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 95,3

2024-12-19 czwartek	Otwork Vegetariańska Zupa ml. z kaszą manną 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 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml Natka pietruszki 1 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty wegetariański 300 g (GLU) Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) 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 Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 199,9 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 40,7 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 94,6
2024-12-20 piątek	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) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 87,9
	Otwork Lekkostrawna Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Natka pietruszki 1 g 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		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 421 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 44,5 Węglowodany ogółem [g] 350,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 96,3

2024-12-20 piątek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Natka pietruszki 1 g 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 (SOJ, MLE)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 426,9 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 45,3 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,6 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 103,5
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa koperkowa z ryżem 350 ml Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce 140 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 808 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 89,1	
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 150 g (MLE) 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) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 694,3 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 345 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 94,8	

2024-12-21 sobota	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,8 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 95,7	
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 150 g (MLE) 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 Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679,7 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 108,7
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kotlet z ciecierzycy smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g 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 Pasta z białej fasoli 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,3 Białko ogółem [g] 83,2 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 354 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 94

2024-12-22 niedziela	Otrock Podstawowa		Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 061,6 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 418,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 108
	Otrock Lekkostrawna		Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (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 Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 978,7 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 414,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 109,8
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Rosół z brązowym makaronem 350 ml (GLU, MCK) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 199,7 Białko ogółem [g] 129,7 Tłuszcz [g] 82,3 Węglowodany ogółem [g] 423,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 123,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-22 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2024-12-22 niedziela	Otwock Vegetariańska	<p>Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)</p>		<p>Rosół z makaronem 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Kotlecki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)</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 Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy z papryką w kostkę i natką pietruszki 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 319,8 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 102,5 Węglowodany ogółem [g] 440,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 107,9</p>
----------------------	----------------------	---	--	--	--	---	--

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,