

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-01-06 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 650,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,4
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/mąki 100 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 511,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,9 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,8	
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/mąki 100 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )		Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka delikatesowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 542,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109

2025-01-06 poniedziałek	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> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 565,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,3	
	2025-01-07 wtorek	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 razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Cebula duszona 20 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Pasta drobiowa 50 g Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 600,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,4
		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) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Cebula duszona 20 g 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 Pasta drobiowa 50 g Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 427,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,7
		Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Banan 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	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 Pasta drobiowa 50 g Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 668,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120

2025-01-07 wtorek	Otwóck Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Cebula duszona 20 g Pierogi ruskie 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 984,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 112,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,7 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,8
2025-01-08 środa	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata masłowa 5 g		Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka czerwona 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 086,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 126,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 424,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 124
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Buraczki gotowane 150 g		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 947,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 404,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 131,1

2025-01-08 środa	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka czerwona 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 082,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 121,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 440,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 123,1
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Ogórek kiszony 100 g Sałata masłowa 5 g		Rosół z makaronem 400 ml ( <b>GLU</b> ) Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Rzodkiewka czerwona 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 021,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 411,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,8 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 128,4
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 871 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,3

2025-01-09 czwartek	Otrock Lekkostrawna		Zupa grysikowa b/ml 400 ml ( <b>GLU</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 950,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 382,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,4 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,5
	Otrock Cukrzycowa	Pomarańcza 200 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 089,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 117 <b>Tłuszcz [g]</b> 83 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,8
	Otrock Wegetariańska		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Tofu z warzywami 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 815,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 392,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,3 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,2

2025-01-10 piątek	Otwork Podstawowa		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 903,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,5
	Otwork Lekkostrawna		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 545,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 107 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 5,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,9
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 748,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,3

2025-01-10 piątek	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 994,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 96 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,3 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,7
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta drobiowa 50 g Herbata b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 428,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 321,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,3
2025-01-11 sobota	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kakao na mleku b/c 250 ml ( <b>SOJ, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta drobiowa 50 g Herbata b/c 250 ml	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 Szynka dębowa wieprzowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 333 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,9 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,4
	Otwork Cukrzycowa	Kawa zbożowa b/ml b/c 250 ml ( <b>GLU</b> ) Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	Banan 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka dębowa wieprzowa 50 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-06 do dnia 2025-01-12 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

2025-01-11 sobota	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kakao na mleku b/c 250 ml (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Herbata b/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z pomidorem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałata kaweczka 100 g (GOR) Pasta z zielonego groszku 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 427,3 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 78,4
2025-01-12 niedziela	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z kaszą manną 400 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Udziec panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z seler. marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		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) Szynka staropolska 50 g (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 818,4 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 378,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 113,8
2025-01-12 niedziela	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z kaszą manną 400 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		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) Szynka staropolska 50 g (SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,7 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 108,4
2025-01-12 niedziela	Otwóck Cukrzykowa Zupa ml. z kaszą manną 400 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z seler. marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (GLU, JAJ, MLE)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka staropolska 50 g (SOJ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 881,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 408,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 131,7



2025-01-12 niedziela	Otwock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 50 g Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783,1</b> <b>Białko ogółem [g] 87,6</b> <b>Tłuszcz [g] 62,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 406,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21</b> <b>Sól [g] 4,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 114</b>
----------------------	----------------------	---	--	--	--	---	---

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

### **Oznaczenia alergenów:**

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,