

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-01-13 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta drobiowa z natką pietruszki 50 g Salata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 790,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,1 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,6
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchewka duszona 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 Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta drobiowa z natką pietruszki 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 759,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 376,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta drobiowa z natką pietruszki 50 g Salata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 869,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 81 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,9
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Bigos z młodej kapusty i ciociorką duszony 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Salata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 667,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 4,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,6

2025-01-14 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Cebula duszona 20 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 100 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 879,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 98 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,4 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 10 g Pomidor 100 g Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Dyńka duszona 150 g ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 100 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 570,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 58 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 364,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,1
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 100 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 988,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 102,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,1 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,5
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Papryka świeża 100 g Majonez 15 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Cebula duszona 20 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 10 g Pomidor 100 g Pasta z ciecierzycy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 851,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,9

2025-01-15 środa	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> ) Szynka hetmańska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Dżem 25 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 389,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 94,5
	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> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Dżem 25 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sypko 180 g Dyńka duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 429,6 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 43,5 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 95,9
	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> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka hetmańska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Jabłko 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy b/mąki 100 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,6 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 394,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 110,5
	Otwork 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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Tofu z warzywami 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 825 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 99,5

2025-01-16 czwartek	Otwork Podstawowa				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Kielbasa żywiecka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,9 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 81,7	
	Otwork Lekkostrawna				Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Kielbasa żywiecka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 524,3 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 328 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 79,8	
	Otwork Cukrzycowa	Banan 1 szt			Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Kielbasa żywiecka 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777,7 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 375,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 122,1
	Otwork Wegetariańska					Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Salata masłowa 10 g Twaróg 50 g (MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Pasta z zielonego groszku 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 671 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 83,4

2025-01-17 piątek	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) Pasta drobiowa 50 g Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,8 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 340,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 89,4	
	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) Pasta drobiowa 50 g Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) 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 Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Twaróg 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,8 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 43,8 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 97,6	
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta drobiowa 50 g Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,3 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 102,6
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,8 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 88,8

2025-01-18 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryz na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 104,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryz na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g		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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,4 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 5,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 103,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )	Banan 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ryz brązowy na sypko 180 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837,2 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 389 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 135,1
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli 50 g Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryz na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,3 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 106,1

2025-01-19 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,7 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 367,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3 Sól [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 111
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 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> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Cukinia na ciepło z pomidorami 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 548,7 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 106,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 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> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb razowy 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> ) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,5 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 380,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Sól [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 124,8
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 400 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 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 zielonego groszku 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kotlet z ciecierzycy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Salatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 667,6 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 388,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 110,6

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,