

Jadłospisy za okres od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-02-02 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-01-20 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,4 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 394,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 99,3
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 5,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 100,6
	Otwork Cukrzykowa	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 z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)		Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 918 Białko ogółem [g] 123,3 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 419,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 44 suma cukrów prostych [g] 116,6

2025-01-20 poniedziałek	Otrock 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Gulasz warzywny z ciecierzycą 200 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta twarogowa z zielenią 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 691,6 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 402,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 102,8
2025-01-21 wtorek	Otrock Podstawowa Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Pierogi z kapustą (G) 300 g (GLU, JAJ, MCK) 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 hetmańska 50 g (GLU, SOJ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 453,1 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 47,7 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 80,2
	Otrock Lekkostrawna Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka hetmańska 50 g (GLU, SOJ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,4 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 320,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 89,2

2025-01-21 wtorek	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (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 hetmańska 50 g (GLU, SOJ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 100,3
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Pierogi z kapustą (G) 300 g (GLU, JAJ, MCK) 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 ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Ser biały - plaster 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,5 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 81,6
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g (SOJ)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Udko pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g 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] 2 615,6 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 92

2025-01-22 środa	Otwork Lekkostrawna		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g 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] 2 736,9 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 99,5
	Otwork Cukrzykowa	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Udko pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 150 g (MLE)	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 Kielbasa żywiecka 50 g 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] 2 797,3 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 362,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 120,9
	Otwork Wegetariańska		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z zielonego groszku 50 g 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] 2 610,9 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 90,2

2025-01-23 czwartek	Otwork 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) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 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 Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,2 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 112,3
	Otwork 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) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa gryskowa b/ml 400 ml (GLU) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) 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 Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Ser topiony 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,6 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 357 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 97,2
	Otwork Cukrzycowa	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) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	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 Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 850,1 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 374,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 112,8

2025-01-23 czwartek	Otwóck Wegetariańska	<p>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) Twaróg 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata b/c 250 ml</p>		<p>Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE) Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałata szwedzka 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,5 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 366 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 113,1</p>
2025-01-24 piątek	Otwóck Podstawowa	<p>Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szyńka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 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</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szyńka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 852,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 88,3</p>
	Otwóck Lekkostrawna	<p>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 Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 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 Sos koperkowy b/mąki 100 ml</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szyńka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,3 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 360 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 99,2</p>

2025-01-24 piątek	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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 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 Sos koperkowy b/mąki 100 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) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 103,1
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GÓR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 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 Twaróg 50 g (MLE) Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 001 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 353 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 89,1
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 ml Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) 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 z zieleniną 50 g (JAJ, GÓR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 402,5 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 39,5 Węglowodany ogółem [g] 366,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 100,2

2025-01-25 sobota	Otwork Lekkostrawna		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 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 Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 427 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 355 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 100,3
	Otwork Cukrzykowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) 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 z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 567,6 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 369 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 103,9
	Otwork Vegetariańska		Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 ml Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera z jabłkiem i 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 Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 520,6 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 369,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 100
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml				

2025-01-26 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) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) 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 staropolska 50 g (SOJ) Pasta drobiowa 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 750,5 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 331,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 82,1
	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) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (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 staropolska 50 g (SOJ) Pasta drobiowa 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,6 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 313,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 77,1
	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) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)	Gruszka 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) 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 staropolska 50 g (SOJ) Pasta drobiowa 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795,8 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 344,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 95,7
	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) Twaróg 50 g (MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Pasta z zielonego groszku 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) 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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 661,2 Białko ogółem [g] 93,2 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 83,7

2025-01-27 poniedziałek	Otrock 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 razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 012,1 Białko ogółem [g] 92,4 Tłuszcz [g] 105,1 Węglowodany ogółem [g] 371,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 10,5 Łonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 98,1
	Otrock Lekkostrawna	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) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 845,8 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 7,9 Łonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 95,9
	Otrock Cukrzycowa	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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Pomarańcza 200 g	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU)	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 Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 047,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 385,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 11,8 Łonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 117
	Otrock Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE) Kopytka ziemniaczane 300 g (GLU, JAJ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 150 ml (GLU)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 990 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 434 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 7,5 Łonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 111,9

2025-01-28 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z selera. marchwi i jabłka 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 z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,3 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 96,8
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 100 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,4 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 91,8
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z selera. marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy b/mąki 100 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 Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 740,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 360,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 95,5

2025-01-28 wtorek	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z selera. marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 393,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 97,8
2025-01-29 środa	Otwork 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) Polewica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 20 g (JAJ, GOR)		Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 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 drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 93,8
	Otwork Lekkostrawna	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) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/mąki 100 ml Marchewka duszona 150 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 drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,3 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 321,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 98

2025-01-29 środa	Otwork Cukrzycowa	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Południca sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Pomarańcza 200 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Sos pomidorowy b/mąki 100 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 Kiełbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 793,1 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 115
	Otwork Wegetariańska	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) Pasta z zielonego groszku 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 20 g (JAJ, GOR)	Zupa brokułowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 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 Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,8 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 94,4	
	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) 100 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Natka pietruszki 1 g Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szyńka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 924,4 Białko ogółem [g] 132,4 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 72,8	

2025-01-30 czwartek	Otworki Lekkostrawna		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Natka pietruszki 1 g Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szyńka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 876,8 Białko ogółem [g] 132,7 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 73,7
	Otworki Cukrzycowa	Banan 150 g	Zupa pomidorowa z brazylijskim makaronem 350 ml (GLU, MLE, MCK) Natka pietruszki 1 g Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szyńka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 094,3 Białko ogółem [g] 135 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 102,5
	Otworki Wegetariańska		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Natka pietruszki 1 g Tofu z warzywami 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z czerwonej fasoli 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,3 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 75,9

2025-01-31 piątek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka hetmańska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 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 Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 517,9 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,3 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 87,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka hetmańska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa gryskowa b/ml 400 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 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 Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 321,9 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,7 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 93,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Szynka hetmańska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (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 Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 378,2 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 103,5

2025-01-31 piątek	Otwóck Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJ, GOR) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką 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 Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,9 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 89,2
2025-02-01 sobota	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 150 g (SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 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 szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,6 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 91,6
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos majerankowy 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 szynkowa 50 g Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645,7 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 55,3 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 95,6

2025-02-01 sobota	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) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Kefir 200g 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 150 g (SEL, S02) 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 drobiowa 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,1 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 92,9
	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) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 150 g (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 zielonego groszku 50 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 636,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 93,6	
	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) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU) Udka pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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 z indykiem 50 g (SOJ) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 361,8 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 418 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 101,1	

2025-02-02 niedziela	Otwork Lekkostrawna		Rosół z makaronem 400 ml (GLU) Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 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 z indykiem 50 g (SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 991,1 Białko ogółem [g] 124,6 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 412 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 103,6
	Otwork Cukrzykowa	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU) Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 346,8 Białko ogółem [g] 127,1 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 441,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 116,7
	Otwork Wegetariańska		Rosół z makaronem 400 ml (GLU) Bigos z młodej kapusty i cieciorką duszony 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g 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 Pasta z białej fasoli 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 205,1 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 440,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 105,4

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,