

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-02-17 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g 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 Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 731,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,8 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,1
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 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) 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> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 389,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,2 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,4
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Jabłko 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )		Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 843,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,4 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,7

2025-02-17 poniedziałek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 922,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 90,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 372,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,4 <b>Sól</b> [g] 5,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,6
2025-02-18 wtorek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 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 Kielbasa szynkowa 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 690,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 354,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,4 <b>Sól</b> [g] 9,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Dyńa duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 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 Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 528,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 63 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 319,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,2 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103,5

2025-02-18 wtorek	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Paszet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 841,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 129,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 363,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,2 <b>Sól</b> [g] 11,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,7
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 829,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 383,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,7 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,6
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Parówka drobiowa 1 szt 2 szt ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 884,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 99 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 365,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,7 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,2

2025-02-19 środa	Otrock Lekkostrawna		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Sos pomidorowy 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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 878,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,5
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z buraczków i jabłka 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 977,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,2 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,9
	Otrock Wegetariańska		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna 180 g ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 514,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 73,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,3

2025-02-20 czwartek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos bolognese z mięsem mielonym 100 g Makaron spaghetti 300 g ( <b>GLU</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> ) Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 016,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 438,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,2
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos bolognese z mięsem mielonym 100 g Makaron spaghetti 300 g ( <b>GLU</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> ) Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 030 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 441,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 104,2
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos bolognese z mięsem mielonym 100 g Makaron spaghetti pełnoziarnisty 300 g ( <b>GLU, JAJ</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 Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 097,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 422,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,5 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 114,4
	Otrock Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		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 z ciecierzycy 50 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 069,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 88,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 423,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107

2025-02-21 piątek	Otrock Podstawowa		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 808,4 Białko ogółem [g] 97 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 91,4
	Otrock Lekkostrawna		Zupa grysikowa b/ml 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,1 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 43,9 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 99,6
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,1 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 64,2 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 106,1

2025-02-21 piątek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z białej fasoli 50 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 927,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,8
2025-02-22 sobota	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 200 g Marchewka duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 669,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,1
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 200 g Marchewka duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 543,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

2025-02-22 sobota	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Banan 150 g	Zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 130 g Ryż brązowy na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa szynkowa 50 g Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 764 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Sól [g]</b> 11,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa solferino z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet z ciecierzycy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Marchewka duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 602,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,9 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,8
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 100 g Sałata masłowa 5 g Paszтет drobiowy zapiekany 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 620,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,3



2025-02-23 niedziela	Otrock Lekkostrawna		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) 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 Szyńka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 570,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,3 <b>Sól [g]</b> 6,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,2
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szyńka z piersią indyczą 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 652,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,2 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,6
	Otrock Wegetariańska		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 631,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,5

2025-02-24 poniedziałek	Otwork Podstawowa	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 żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Salceson 50 g Połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 889,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 386 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25,3 <b>Sól</b> [g] 8,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,7
	Otwork Lekkostrawna	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) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Dżem 25 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 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 Szynka konserwowa drobiowa 50 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 515,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 372,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,2 <b>Sól</b> [g] 6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 113,8
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Banan 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż brązowy na sypko 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa drobiowa 50 g Połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 891,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 430,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,7 <b>Sól</b> [g] 10,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 130,7

2025-02-24 poniedziałek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) 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> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Dżem 25 g		Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 180 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 760,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 48 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 402,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>Sól [g]</b> 4,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,6
2025-02-25 wtorek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>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 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi ruskie (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Cebula duszona 20 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 805,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 408,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,5 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,3
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml ( <b>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> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>SEL</b> ) Pierogi ruskie (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 903,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 418,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105

2025-02-25 wtorek	<p>Otrock Cukrzykowa</p> <p>Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (<b>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 15g 1 szt (<b>MLE</b>) Kielbasa krakowska 50 g (<b>GLU, SOJ</b>) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>	Pomarańcza 150 g	<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<b>SEL</b>) Pieczeń rzymska 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>) Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g (<b>MLE, SEL, S02</b>) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (<b>SOJ, MLE, GOR</b>)</p>	<p>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 Pasta z jajka z zieleniną 50 g (<b>JAJ, GOR</b>) Baleron 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b>) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821,5</b> <b>Białko ogółem [g] 102,1</b> <b>Tłuszcz [g] 71,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 400,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19</b> <b>Sól [g] 11,2</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 119,6</b></p>
	<p>Otrock Wegetariańska</p> <p>Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (<b>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 15g 1 szt (<b>MLE</b>) Pasta z zielonego groszku 50 g Twaróg 50 g (<b>MLE</b>) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>		<p>Zupa koperkowa z ziemniakami 400 ml (<b>SEL</b>) Pierogi ruskie (G) 300 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) Cebula duszona 20 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwini z jogurtem 150 g (<b>MLE, SEL, S02</b>) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>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>) Pasta twarogowa 50 g (<b>MLE</b>) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,4</b> <b>Białko ogółem [g] 88,6</b> <b>Tłuszcz [g] 55,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 414,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9</b> <b>Sól [g] 5,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33</b> <b>suma cukrów prostych [g] 113</b></p>
2025-02-26 środa	<p>Otrock Podstawowa</p> <p>Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (<b>GLU, MLE</b>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<b>GLU, MLE</b>) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<b>GLU, SOJ</b>) Chleb żytni 30 g (<b>GLU</b>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (<b>SOJ</b>) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g</p>		<p>Zupa krupnik jaglany 400 ml (<b>SEL</b>) Gulasz wieprzowy 200 g (<b>GLU</b>) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g</p>		<p>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 żywiecka 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (<b>JAJ</b>) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 987,6</b> <b>Białko ogółem [g] 123,7</b> <b>Tłuszcz [g] 89,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 355,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5</b> <b>Sól [g] 7,3</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94,5</b></p>

2025-02-26 środa	Otwork Lekkostrawna		Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa żywiecka 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 065,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 95,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,1
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa żywiecka 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 100 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 376,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,1 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,3
	Otwork Wegetariańska		Zupa krupnik jaglany 400 ml ( <b>SEL</b> ) Tofu z warzywami 150 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 547,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,8

2025-02-27 czwartek	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> ) Szyunka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 50 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 492 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,7 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,8
	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> ) Szyunka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynia gotowana 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 Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 353,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 31,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,4 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,2
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szyunka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyunka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g

2025-02-27 czwartek	Otwork Vegetariańska	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 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 400 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bigos z młodej kapusty i cieciorką duszony 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 386,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 39,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,3 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,9	
	2025-02-28 piątek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 631,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,5
		Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 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) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 332,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,9 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,3

2025-02-28 piątek	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 350,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,9 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 140 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 787,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,4
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 955,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,1 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,3



2025-03-01 sobota	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g	Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 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 Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 479,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,8 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,5	
	Otwork Cukrzykowa	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 żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	Pomarańcza 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 005,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 376,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2 <b>Sól [g]</b> 11,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,1
	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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet z ciecierzycy smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 040 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 110,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,6 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,1

2025-03-02 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 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> ) Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Dżem szt - 25g 1 szt		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 947,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 415 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,8
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 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> ) Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dżem szt - 25g 1 szt		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Marchewka duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 899,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 404,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,4 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,5
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 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> ) Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Jabłko 150 g	Rosół z brązowym makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL, MCK</b> ) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 013,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 134,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,9 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 123,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-17 do dnia 2025-03-02 10\_K\_ŚWIĘTEJ RODZINY

2025-03-02 niedziela	Otwock Wegetariańska	<p>Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 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>)          Twaróg 50 g (<b>MLE</b>)          Ser topiony 50 g (<b>MLE</b>)          Sałata masłowa 5 g          Rzodkiewka biała 100 g          Dżem szt - 25g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem 350 ml (<b>GLU, SEL</b>)          Natka pietruszki 1 g          Tofu z warzywami 150 g (<b>SOJ</b>)          Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>)          Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g          Kompot owocowy b/c 250 ml          Ciasto drożdżowe 80 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>	<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (<b>GLU, SOJ</b>)          Masło sztukowe 10g 2 szt (<b>MLE</b>)          Herbata b/c 250 ml          Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g          Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>)          Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<b>JAJ, GOR</b>)          Sałata masłowa 5 g          Pomidor 100 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 303,2</b>  <b>Białko ogółem [g] 101,5</b>  <b>Tłuszcz [g] 100,3</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 441,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2</b>  <b>Sól [g] 6</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 38,6</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 107,4</b></p>

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

### **Oznaczenia alergenów:**

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