

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-02-03 poniedziałek	Otwork Podstawowa	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 razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zielenią 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i 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 Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa z natką 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,5 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 92,2
	Otwork Lekkostrawna	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) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zielenią 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g (GLU) 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 300 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa z natką 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 586,9 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 95,8
	Otwork Cukrzycowa	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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zielenią 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Banan 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta drobiowa z natką 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 747,7 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 122

2025-02-03 poniedziałek	Otwóck 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 razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i 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 Twaróg 50 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 758,9 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 94,2
2025-02-04 wtorek	Otwóck 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) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieloną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Sos pieczarkowy 150 ml (GLU) Kopytka ziemniaczane (G) 300 g (GLU, JAJ) 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 Ser żółty 50 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 841,5 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 418,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 96
	Otwóck 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) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieloną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 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 Ser żółty 50 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 806,7 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 377,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 96,7

2025-02-04 wtorek	Otwork Cukrzycowa	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryż brązowy na sypko 200 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) 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 Ser żółty 50 g (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 933,1 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 95,3
	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 topiony 50 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Sos pieczarkowy 150 ml (GLU) Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) 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 Ser żółty 50 g (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 331 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 94,2
	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) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR) Ziemniaki z koperkiem 200 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,7 Białko ogółem [g] 90,8 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 331,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 86,3

2025-02-05 środa	Otwork Lekkostrawna		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 602,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 97,4
	Otwork Cukrzycowa	Pomarańcza 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,2 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 103,1
	Otwork Vegetariańska		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,9 Białko ogółem [g] 82,4 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 86,8

2025-02-06 czwartek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)		Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 50 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,1 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 74,6
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 589,1 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 75,1
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta drobiowa 50 g Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)	Banan 150 g	Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 55 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 824,9 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 379,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 103,9

2025-02-06 czwartek	Otrock Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Rzodkiewka biała 50 g Pasta z białej fasoli 50 g	Zupa warzywna z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu z warzywami 150 g (SOJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z białej kapusty, kukurydzy i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 79,4
2025-02-07 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa żurek z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 941,3 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 97,7
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,9 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 100,1

2025-02-07 piątek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa żurek z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g	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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 801,6 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 379,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 113,3
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa żurek z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z białej fasoli 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 853 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 97,3
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jęczmienną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) 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 Szynka staropolska 50 g (SOJ) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,7 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 101,4

2025-02-08 sobota	Otwork Lekkostrawna		Zupa gryskowa b/ml 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńia duszona 150 g (GLU) 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 300 ml Szynka staropolska 50 g (SOJ) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,5 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 52,5 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 92,2
	Otwork Cukrzycowa	Mandarynka 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka staropolska 50 g (SOJ) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 358,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 116
	Otwork Wegetariańska		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, jabłka i brzoskwiń z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SOJ) 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 Pasta z ciecierzycy 50 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,3 Białko ogółem [g] 79,6 Tłuszcz [g] 36,8 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 103,2

2025-02-09 niedziela	Otwork Podstawowa	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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 650,7 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 94,5
	Otwork Lekkostrawna	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) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g Dżem 25 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,6 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 365,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 104,7
	Otwork Cukrzycowa	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (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 gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g

2025-02-09 niedziela	Otwóck Wegetariańska 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Dżem 25 g		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Kotlet z ciecierzycy smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 757,9 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 385,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 112,2
2025-02-10 poniedziałek	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) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski 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 krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 699,2 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 96,4
2025-02-10 poniedziałek	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) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy 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 krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,9 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 367 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 99,8

2025-02-10 poniedziałek	Otrock 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) Szyńka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż 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 Kiełbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 113,2
	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 białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bigos z młodej kapusty i ciociorką duszony 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 zieleniną 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,6 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 99,9	
2025-02-11 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) Pasta twarogowa z jajkiem i koperkiem 50 g (JAJ, MLE) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cebula duszona 20 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 361 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,3 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 90,4

2025-02-11 wtorek	Otwork Lekkostrawna		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cebula duszona 20 g Dyńka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,6 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 7,8 błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 93,7
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g 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 (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 Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,9 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 12,1 błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 102,7
	Otwork Vegetariańska		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cebula duszona 20 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z ciecierzycy 100 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,9 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 371,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 6,8 błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 89,7

2025-02-12 środa	Otwork Podstawowa		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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 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] 2 919,7 Białko ogółem [g] 100,4 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 94,2
	Otwork Lekkostrawna		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos ziołowy 100 ml (GLU)		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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 882,5 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 97
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml 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] 3 030,9 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 107,6 Węglowodany ogółem [g] 354 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 108,7

2025-02-12 środa	Otwóck Wegetariańska 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) Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kopytka ziemniaczane 300 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Sos pieczarkowy 100 ml (GLU)		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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 721,5 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 395,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 88,6
2025-02-13 czwartek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 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, SEL) Udko pieczone 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 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] 2 585,5 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 364,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 110,9
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa gryskowa b/ml 400 ml (GLU, SEL) Udko pieczone 130 g 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 biały - plaster 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dżem 25 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 47,5 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 112,9

2025-02-13 czwartek	Otrock 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 sopocka wieprzawa 50 g (SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Udko pieczone 130 g Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 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, SO2) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 118,6
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 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, SEL) Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchwi, pora i kukurydzy 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 Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) 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] 2 700 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 368 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 110,2
	Otrock Podstawowa	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) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 84,7

2025-02-14 piątek	Otwork Lekkostrawna		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) 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 Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 640,3 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 95,5
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) 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] 2 660,8 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 60,2 Węglowodany ogółem [g] 367 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 99,4
	Otwork Wegetariańska		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 854 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 85,4

2025-02-15 sobota	Otwork Podstawowa		Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 ml (SEL) Udziec panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 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 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] 2 696,1 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 381,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 97,8
	Otwork Lekkostrawna		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 487,1 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 44,6 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 97,9
	Otwork Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 ml (SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pomidorowy 50 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 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] 2 640,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 52,4 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 100,6

2025-02-15 sobota	Otrock Wegetariańska 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) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa kapuśniak ze słodkiej kapusty 400 ml (SEL) Kotlet z fasoli czerwonej smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 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] 2 585,2 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 385,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 98,4
2025-02-16 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) 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 Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,6 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 324,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 76,2
2025-02-16 niedziela	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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) 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 Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,7 Białko ogółem [g] 121,2 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 319 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 76,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-02-03 do dnia 2025-02-16 10_K_ŚWIĘTEJ RODZINY

2025-02-16 niedziela	Otwork 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)	Pomarańcza 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 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 Ser żółty 50 g (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 931 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 90,1
	Otwork 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Pasta z ciecierzycy 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław 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 Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,4 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 322,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 77

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,