

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-07 do dnia 2024-02-16 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 |
|------------------|---------------------|--|-------------------|--|---|--|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | SUMA |
| 2024-02-07 środa | Otrock Podstawowa | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g | | Zupa brokułowa zabieleną 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Papryka świeża 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 678,7 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 8 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 100,2 |
| | Otrock Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g | | Zupa brokułowa zabieleną 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 270,5 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 7,8 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 96,9 |
| | Otrock Cukrzykowa | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g | Wafle ryżowe 30 g | Zupa brokułowa zabieleną 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Papryka świeża 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,4 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 374,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 8,8 WW [Por] 37,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 121,4 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|--|-------------------|---|--|---|--|
| 2024-02-08 czwartek | Otwóck Podstawowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g | | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Południca sopocka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony 50 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 742,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 377,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Sól [g] 9,7 WW [Por] 38,1 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 110,4 |
| | Otwóck Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g | | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z buraków i jabłka b/cebuli z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Południca sopocka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony 50 g Sałata masłowa 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 592,4 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 376,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Sól [g] 9,1 WW [Por] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 107,2 |
| | Otwóck Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek świeży 50 g | Wafle ryżowe 30 g | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Południca sopocka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony 50 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,6 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 393,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 9 WW [Por] 39,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 126,4 |

| | | | | | | | |
|-------------------|---------------------|---|--|--|--|---|--|
| 2024-02-09 piątek | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej zabiłony 350 ml (GLU, MLE, S02) Ryba smażona w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidora i kukurydzy 50 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 637,4 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 8,8 WW [Por] 35,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 95,3 |
| | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej zabiłony 350 ml (GLU, MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidora i kukurydzy 50 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 385,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 53,1 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sól [g] 8,1 WW [Por] 34,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 97,3 |
| | Otwork Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej zabiłony 350 ml (GLU, MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszzonej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka z kapusty pekińskiej z pomidora i kukurydzy 50 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 528,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 9,7 WW [Por] 35,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 96,1 |

| | | | | | | | |
|----------------------|---------------------|--|--------------|--|--|---|--|
| 2024-02-10 sobota | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z piersią indyczą 50 g Ogórek konserwowy 50 g | | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 457,8 Białko ogółem [g] 87 Tłuszcz [g] 50,2 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 6,4 WW [Por] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 94,9 |
| | Otwork 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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z piersią indyczą 50 g Salata masłowa 50 g | | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 345,8 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 5,4 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 94,7 |
| | 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 Bułka grahamska 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek konserwowy 50 g | Jabłko 100 g | Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 458,9 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sól [g] 8,4 WW [Por] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 108,1 |
| 2024-02-11 niedziela | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Połudwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g | | Zupa zacierkowa 350 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ) | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony 50 g Szynka dębowa 50 g Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02) | Wartość energetyczna[kcal] 3 158,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 434,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Sól [g] 10,7 WW [Por] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 108,4 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|---|--|--|--|--|--|
| 2024-02-11 niedziela | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 50 g | | Zupa zacierkowa 350 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ) | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony 50 g Szynka dębowa 50 g Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 066,8 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 432,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 9,7 WW [Por] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 111,5 |
| | Otwork Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g | Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Zupa zacierkowa 350 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ) | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony 50 g Szynka dębowa 50 g Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02) | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 128,3 Białko ogółem [g] 139,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 437 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 11,3 WW [Por] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 112 |
| 2024-02-12 poniedziałek | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g | | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Sos własny 100 ml (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 656,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 345 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8,9 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 100,8 |
| | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g | | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kalańior gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g | Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 390,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Sól [g] 7,9 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 99,5 |

| | | | | | | | |
|-------------------------|---------------------|---|--|---|--|--|--|
| 2024-02-12 poniedziałek | Otwork Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyunka z piersią indyczą 50 g Szyunka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g | Jabłko 100 g | Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyunka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,8 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 9,7 WW [Por] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 111,4 |
| | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Szyunka dębowa 50 g Papryka konserwowa 50 g | | Zupa barszcz czerwony zabieleny 350 ml (MLE, S02) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą 100 g (GOR) Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyunka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,8 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 10,4 WW [Por] 32,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 95 |
| | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Szyunka dębowa 50 g Pomidor 50 g | | Zupa barszcz czerwony zabieleny 350 ml (MLE, S02) Udko duszone 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Brokuł gotowany na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyunka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 56 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 7,8 WW [Por] 33,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 96,3 |
| | Otwork Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyunka dębowa 50 g Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Papryka konserwowa 50 g | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Zupa barszcz czerwony zabieleny 350 ml (MLE, S02) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z ogórka kiszzonego z cebulą 100 g (GOR) Kompot owocowy 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyunka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,1 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 339,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 11,4 WW [Por] 34,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 95,9 |

| | | | | | | | |
|------------------|---------------------|--|-------------|--|--|---|--|
| 2024-02-14 środa | Otwork Podstawowa | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g | | Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kopytka ziemniaczane gotowane 200 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej 50 g (RYB) Papryka konserwowa 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 381,9 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 40,6 Węglowodany ogółem [g] 385,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,7 Sól [g] 6,5 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 98,3 |
| | Otwork Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g | | Zupa krupnik ryżowy b/ml 300 ml Kopytka ziemniaczane gotowane z masłem 300 g (GLU, JAJ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej 50 g (RYB) Sałata masłowa 10 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 263,9 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 29,6 Węglowodany ogółem [g] 384,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,7 Sól [g] 6,1 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 100 |
| | Otwork Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g | Banan 100 g | Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kopytka ziemniaczane gotowane 200 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pasta z ryby gotowanej 50 g (RYB) Papryka konserwowa 50 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 415,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 7,4 WW [Por] 41,8 Błonnik pokarmowy [g] 44,3 suma cukrów prostych [g] 118,4 |

| | | | | | | | |
|---------------------|---------------------|--|--------------|---|--|---|---|
| 2024-02-15 czwartek | Otwóck Podstawowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony 50 g Pomidor 50 g | | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z pora i marchewki z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR) | Wartość energetyczna[kcal] 2 490,1 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 9 WW [Por] 36,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 106,4 |
| | Otwóck Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony 50 g Pomidor 50 g | | Zupa krupnik ryżowy b/ml 300 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 557 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 8 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 98,6 |
| | Otwóck Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony 50 g Pomidor 50 g | Jabłko 150 g | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Surówka z pora i marchewki z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g (S02) | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR) | Wartość energetyczna[kcal] 2 636,4 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 384,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 9,8 WW [Por] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 122 |
| 2024-02-16 piątek | Otwóck Podstawowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek konserwowy 50 g | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba smażona w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02) | Wartość energetyczna[kcal] 2 683,8 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 10,6 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 95,3 |

| | | | | | | |
|-------------------|---------------------|---|--|--|---|--|
| 2024-02-16 piątek | Otwork Lekkostrawna | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE) Kompot owocowy 250 ml | | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,3 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 59,3 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 9,4 WW [Por] 35,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 97,2 |
| | Otwork Cukrzycowa | Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE) | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml | Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL) | Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02) | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 11,4 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 96,2 |

Fudeko ...

tu wpisać adres

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,