

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-04-07 do dnia 2024-04-16 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-07 niedziela	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki z poriem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 124,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 115 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 419,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29,7 <b>Sól</b> [g] 9,4 <b>Sód</b> [mg] 3 007,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 113 <b>WW</b> [Por] 42,2
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko duszone 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 079,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 117 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 428,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 29 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Sód</b> [mg] 2 800 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 113 <b>WW</b> [Por] 43,1
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko duszone 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki z poriem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 163,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 120,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 436,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,9 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Sód</b> [mg] 3 128 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 116,7 <b>WW</b> [Por] 42,4

2024-04-08 poniedziałek	Otwork Podstawowa	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 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Papryka świeża 50 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kopytka ziemniaczane (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 322,3</b> <b>Białko ogółem [g] 82,2</b> <b>Tłuszcz [g] 52</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 359</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9</b> <b>Sól [g] 7,5</b> <b>Sód [mg] 1 785,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 99,9</b> <b>WW [Por] 36</b>
	Otwork Lekkostrawna	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 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kopytka ziemniaczane polane masłem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 237</b> <b>Białko ogółem [g] 83,2</b> <b>Tłuszcz [g] 45,4</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 351,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1</b> <b>Sól [g] 6,5</b> <b>Sód [mg] 1 228,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 100,6</b> <b>WW [Por] 35,1</b>
	Otwork Cukrzycowa	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 razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka świeża 50 g	Jabłko 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649</b> <b>Białko ogółem [g] 110,2</b> <b>Tłuszcz [g] 72,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 373,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2</b> <b>Sól [g] 9,1</b> <b>Sód [mg] 2 119,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 41,8</b> <b>suma cukrów prostych [g] 109,5</b> <b>WW [Por] 37,3</b>
2024-04-09 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Ogórek świeży 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 250 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 130,9</b> <b>Białko ogółem [g] 110,9</b> <b>Tłuszcz [g] 117,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 389,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5</b> <b>Sól [g] 8,4</b> <b>Sód [mg] 3 298,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34</b> <b>suma cukrów prostych [g] 113,3</b> <b>WW [Por] 39,2</b>

2024-04-09 wtorek	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 653,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 119,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 371,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,3 <b>Sól</b> [g] 6,8 <b>Sód</b> [mg] 2 688,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,4 <b>WW</b> [Por] 37,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 949,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 123,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 381,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 32,2 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Sód</b> [mg] 3 493,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,5 <b>WW</b> [Por] 38,3
2024-04-10 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Papryka świeża 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 456,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 340,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,5 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Sód</b> [mg] 1 924,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 103 <b>WW</b> [Por] 34,2
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 337,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 108,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 51,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 334,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,8 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Sód</b> [mg] 1 697,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,1 <b>WW</b> [Por] 33,6

2024-04-10 środa	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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 razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	Wafle ryżowe 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Papryka świeża 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 594,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Sód [mg]</b> 2 170,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,7 <b>WW [Por]</b> 38,1	
	2024-04-11 czwartek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek świeży 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sałatka 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 790,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 103 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Sód [mg]</b> 2 241,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,7 <b>WW [Por]</b> 38
		Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 651,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Sód [mg]</b> 2 256,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,6 <b>WW [Por]</b> 38,7
		Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek świeży 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 877,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 419,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Sód [mg]</b> 2 557,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 128,5 <b>WW [Por]</b> 42,4

2024-04-12 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser biały 25 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50 g Dżem 25 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 689,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,9 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 383,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19 <b>Sól</b> [g] 9,3 <b>Sód</b> [mg] 2 283,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,5 <b>WW</b> [Por] 38,4
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser biały 25 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 373,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 49,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 355,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,5 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Sód</b> [mg] 1 862,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,6 <b>WW</b> [Por] 35,6
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 630,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 123,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 65 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 373 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,2 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Sód</b> [mg] 2 483,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 95,9 <b>WW</b> [Por] 37,3
2024-04-13 sobota	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Ogórek konserwowy 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>S02</b> ) Bigos z białej i kiszanej kapusty z mięsem wp 300 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 375 <b>Białko</b> ogółem [g] 99,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 355,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Sód</b> [mg] 1 479,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,5 <b>WW</b> [Por] 35,7

2024-04-13 sobota	Otwóck 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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałata masłowa 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 337,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,6 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Sód [mg]</b> 927,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,3 <b>WW [Por]</b> 35
	Otwóck Cukrzycowa	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 Bułka grahamska 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	Jabłko 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>S02</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 300 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 524,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 104 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,3 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Sód [mg]</b> 2 164,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,7 <b>WW [Por]</b> 38,6
2024-04-14 niedziela	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g		Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 164,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 92,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 437,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,2 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Sód [mg]</b> 3 119,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,3 <b>WW [Por]</b> 44
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 50 g		Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 044,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 432 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,6 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Sód [mg]</b> 2 718,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,7 <b>WW [Por]</b> 43,4

2024-04-14 niedziela	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa zacierkowa 350 ml ( <b>GLU</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Salátka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 106,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 132,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 436,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,5 <b>Sól</b> [g] 11,8 <b>Sód</b> [mg] 3 201,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,2 <b>WW</b> [Por] 42,3
2024-04-15 poniedziałek	Otwork Podstawowa	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 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Cebula duszona 20 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 617,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 113,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 75 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 350,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,2 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Sód</b> [mg] 2 461 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,1 <b>WW</b> [Por] 35,3	
	Otwork Lekkostrawna	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 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 560,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 106 <b>Tłuszcz</b> [g] 70,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 352,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Sód</b> [mg] 1 974,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 102,3 <b>WW</b> [Por] 35,5	
	Otwork Cukrzycowa	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 razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 687 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 75,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,7 <b>Sól</b> [g] 9,8 <b>Sód</b> [mg] 2 711,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114,8 <b>WW</b> [Por] 37,1

2024-04-16 wtorek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 551,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 100 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 343,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,2 <b>Sól</b> [g] 9,5 <b>Sód</b> [mg] 2 577 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,4 <b>WW</b> [Por] 34,5
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata maslowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 397,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 344,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 16,8 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Sód</b> [mg] 1 520,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,7 <b>WW</b> [Por] 34,7
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka konserwowa 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 650,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 367,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,5 <b>Sól</b> [g] 10,4 <b>Sód</b> [mg] 2 795 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,3 <b>WW</b> [Por] 37



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,