

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-27 sobota	Otwork 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 dębowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 300 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Kompot owocowy 300 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> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 440,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 44,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 377,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,3 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Sód</b> [mg] 1 138,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 104,3 <b>WW</b> [Por] 37,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Schab pieczony 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 300 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> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 426,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 116,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 42,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14,3 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Sód</b> [mg] 910,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,7 <b>WW</b> [Por] 37,1
	Otwork 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 Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp duszony 300 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>SO2</b> ) Kompot owocowy 300 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 436 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,6 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Sód</b> [mg] 1 824,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,5 <b>WW</b> [Por] 37

2024-04-28 niedziela	Otwork 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 porem 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> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 124,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 115 <b>Tłuszcz [g]</b> 94,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 419,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,7 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Sód [mg]</b> 3 007,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113 <b>WW [Por]</b> 42,2
	Otwork 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[kcal]</b> [kcal] 3 079,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 117 <b>Tłuszcz [g]</b> 84,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 428,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Sód [mg]</b> 2 800 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113 <b>WW [Por]</b> 43,1
	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> ) 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 porem 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[kcal]</b> [kcal] 3 163,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 436,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,9 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Sód [mg]</b> 3 128 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,7 <b>WW [Por]</b> 42,4
2024-04-29 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> ) Kielbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka konserwowa 50 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</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> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 465,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,6 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Sód [mg]</b> 2 413 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,1 <b>WW [Por]</b> 34,1

2024-04-29 poniedziałek	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> ) Kielbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) 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 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> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 349,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Sód [mg]</b> 1 671,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,7 <b>WW [Por]</b> 34,6
	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> ) Kielbasa szynkowa 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka konserwowa 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 koperkowy 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> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 555,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,1 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Sód [mg]</b> 2 633,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,8 <b>WW [Por]</b> 37,2
2024-04-30 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> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <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 Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 726 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Sód [mg]</b> 2 927,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,1 <b>WW [Por]</b> 37,4
	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> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <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[kcal]</b> 2 644,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 373,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Sód [mg]</b> 2 316,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,4 <b>WW [Por]</b> 37,5

2024-04-30 wtorek	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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki 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[kcal]</b> [kcal] 2 857,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 383,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Sód [mg]</b> 3 177 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,1 <b>WW [Por]</b> 38,6
	Otrock 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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</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 z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 575,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Sód [mg]</b> 2 295,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,1 <b>WW [Por]</b> 34,6
2024-05-01 środa	Otrock 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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g Sos własny 100 ml ( <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 z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 411 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Sód [mg]</b> 1 684 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,5 <b>WW [Por]</b> 33,5
	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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Pieczeń wieprzowa duszona 100 g Sos własny 100 ml ( <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 z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka dębowa 50 g Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 605,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,1 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Sód [mg]</b> 2 482,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,5 <b>WW [Por]</b> 35,3

2024-05-02 czwartek	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> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</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> ) 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> ) Poledwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 652,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 72,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 374,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,7 <b>Sól</b> [g] 9,3 <b>Sód</b> [mg] 2 424,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 108,6 <b>WW</b> [Por] 37,7
	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> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</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> ) Poledwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 567,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 102,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 383,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,9 <b>Sól</b> [g] 9,4 <b>Sód</b> [mg] 2 445,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,9 <b>WW</b> [Por] 38,6
	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> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</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> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 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> ) Poledwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 739,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 106 <b>Tłuszcz</b> [g] 65,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 416,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,8 <b>Sól</b> [g] 10,4 <b>Sód</b> [mg] 2 741,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 131,3 <b>WW</b> [Por] 42
2024-05-03 piątek	Otwóck 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 z piersią indyczą 50 g 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 634,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 64,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 385,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,5 <b>Sól</b> [g] 8,3 <b>Sód</b> [mg] 2 291,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,9 <b>WW</b> [Por] 38,7

2024-05-03 piątek	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> ) Ser biały 25 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Szynka z piersią indyczą 50 g 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> ) Warzywa po grecku 100 ml ( <b>GLU</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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałatka masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 402,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 366,5 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 18,3 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Sód</b> [mg] 1 904,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 116,3 <b>WW</b> [Por] 36,8
	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 biały 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 575,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 122 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 375,4 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 23,7 <b>Sól</b> [g] 9,2 <b>Sód</b> [mg] 2 491,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 44,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,3 <b>WW</b> [Por] 37,5
2024-05-04 sobota	Otwork 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> ) Kopytka ziemniaczane (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU</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> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 484,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 88,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 43,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 409,8 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 12,7 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Sód</b> [mg] 1 047,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,9 <b>WW</b> [Por] 41,2
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g 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 Sałatka masłowa 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>S02</b> ) Kopytka ziemniaczane (G) z masłem 200 g ( <b>GLU, JAJ</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> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 241 <b>Białko</b> ogółem [g] 82,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 36,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 368,6 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 12 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Sód</b> [mg] 841,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,4 <b>WW</b> [Por] 37,1

2024-05-04 sobota	Otwork 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 grahamka 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> ) 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	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> ) Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 541,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 55,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 384,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19,3 <b>Sól</b> [g] 9,3 <b>Sód</b> [mg] 1 810,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 111,6 <b>WW</b> [Por] 38,8
	Otwork 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</b> [kcal] [kcal] 3 164,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 123,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 92,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 437,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 27,2 <b>Sól</b> [g] 11 <b>Sód</b> [mg] 3 119,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,3 <b>WW</b> [Por] 44
2024-05-05 niedziela	Otwork 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 pomidorowy 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</b> [kcal] [kcal] 3 064 <b>Białko ogółem</b> [g] 130,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 435,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,7 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Sód</b> [mg] 2 724,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 108,4 <b>WW</b> [Por] 43,7
	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> ) Połędwica 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 pomidorowy 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 razowy 110 g ( <b>GLU</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</b> [kcal] [kcal] 3 125,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 133,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 84,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 440,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 29,5 <b>Sól</b> [g] 11,8 <b>Sód</b> [mg] 3 207,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 108,9 <b>WW</b> [Por] 42,6

2024-05-06 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 Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )		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[kcal]</b> [kcal] 2 625,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Sód [mg]</b> 2 651,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,6 <b>WW [Por]</b> 35,5
	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> ) Kalafior 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[kcal]</b> [kcal] 2 560,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 106 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Sód [mg]</b> 1 974,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,3 <b>WW [Por]</b> 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> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	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[kcal]</b> [kcal] 2 712,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Sód [mg]</b> 3 030 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,9 <b>WW [Por]</b> 37,4