

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-07 wtorek	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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Sałatka 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Ogórek konserwowy 50 g Majonez 20 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,2 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 344 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 576,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 97,4 WW [Por] 34,6
	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 46,7 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 1 523,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 98,7 WW [Por] 35
	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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Papryka konserwowa 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Sałatka 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) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,8 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 10,5 Sód [mg] 2 798 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 98,3 WW [Por] 37,3

2024-05-08 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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 505 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 348,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 1 867,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 96,5 WW [Por] 35
	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 478,7 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 343,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 697,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 96,9 WW [Por] 34,5
	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) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g	Banan 100 g	Zupa krupnik ryżowy 350 ml Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 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 miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 593,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 371,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 117,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 116,6 WW [Por] 37,5

2024-05-09 czwartek	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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Cebula duszona 20 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki z porem 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 557,7 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 10,2 Sód [mg] 3 382,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 108,8 WW [Por] 36,8
	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 594,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 2 821,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 99,3 WW [Por] 37,5
	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) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 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) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki z porem i 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 na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 704 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 390,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 11,1 Sód [mg] 3 634,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 124,4 WW [Por] 39,4
2024-05-10 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, SOJ) 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, SOJ) 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] 2 687,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 355 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 10,6 Sód [mg] 2 357,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 96,8 WW [Por] 35,8

2024-05-10 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) Warzywa po grecku 100 ml (GLU) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) 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] 2 515,5 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 9,5 Sód [mg] 1 929,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 100,3 WW [Por] 35,7
	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] 2 577,8 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 11,4 Sód [mg] 2 556,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 97,6 WW [Por] 35,5
2024-05-11 sobota	Otwork Podstawowa		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleciną 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 466,5 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 341,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 1 634,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 95,9 WW [Por] 34,3
	Otwork Lekkostrawna		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 377,5 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 259,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 96,3 WW [Por] 34,4

2024-05-11 sobota	Otłock 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 Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g	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) Kiełbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 525,4 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 294,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 109,1 WW [Por] 37,3
	Otłock 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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 50 g	Zupa żurek 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Cwikła 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)		Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 082,1 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 438,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 10,1 Sód [mg] 2 508,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 119,3 WW [Por] 44,2
2024-05-12 niedziela	Otłock 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 724,6 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 408 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 288,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 114,5 WW [Por] 41,2	
	Otłock 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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa żurek 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Cwikła 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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 893,1 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 437 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 10,6 Sód [mg] 2 590,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 120,2 WW [Por] 42,5

2024-05-13 poniedziałek	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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko pieczone 100 g 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 800,9 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 10 Sód [mg] 3 369,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 106,1 WW [Por] 37,8
	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka gotowana 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Salata masłowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 852,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 387,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 9,5 Sód [mg] 3 201,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 107,8 WW [Por] 38,9
	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) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 011,9 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 395,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sól [g] 10,9 Sód [mg] 3 619,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 107,2 WW [Por] 39,7
2024-05-14 wtorek	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 Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szyńka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 469,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 2 070,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 101 WW [Por] 34,7

2024-05-14 wtorek	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 Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 468,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 907,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 101,4 WW [Por] 34,7
	Otwork Cukrzykowa	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 Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki 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) Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 600,8 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 320,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 101,9 WW [Por] 35,9
2024-05-15 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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Polędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony 50 g		Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml (S02) Kopytka ziemniaczane (G) 200 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sól [g] 9,4 Sód [mg] 1 791,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 95,9 WW [Por] 35,1
	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Polędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa warzywna z ryżem 350 ml (MLE, S02) Kopytka ziemniaczane (G) z masłem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 263,8 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 352,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 140,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 98,4 WW [Por] 32,2

2024-05-15 środa	Otrock 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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, 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) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,2 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 345 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sól [g] 10,5 Sód [mg] 2 172,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 97,9 WW [Por] 34,8	
	2024-05-16 czwartek	Otrock 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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka świeża 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp i kiełbasą 200 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,8 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 9,9 Sód [mg] 3 464,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 105,3 WW [Por] 36,2
		Otrock 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 374,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 3 145,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 102,2 WW [Por] 37,6
		Otrock 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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Papryka świeża 50 g	Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp i kiełbasą 200 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) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 695,1 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 379,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 3 716,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 115,9 WW [Por] 38,2

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,