

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-07-26 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR) Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,4 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 099 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 99,6 WW [Por] 37,2
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 420,7 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 7,2 Sód [mg] 1 688 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 102 WW [Por] 35,6
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5	Jabłko 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 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	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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR) Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,4 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 405,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 2 325,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 115,5 WW [Por] 40,6

2024-07-27 sobota	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 50 g Salceson bawarski 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 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) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka biała 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 647,7 Białko ogółem [g] 110,7 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 7 Sód [mg] 901,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 100,7 WW [Por] 38,4
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Salceson bawarski 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 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) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 630,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 378,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 897,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 98,7 WW [Por] 38
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Salceson bawarski 50 g (SOJ) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Papryka świeża 50 g Sałata masłowa 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Rzodkiewka biała 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 830,7 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 411,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 1 583,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 104,5 WW [Por] 41,3
2024-07-28 niedziela	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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Sałatka z pomidora z cebulą 50 g Chleb żytni 30 g (GLU) Sałata masłowa 5 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ) Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowy m 100 (MLE)		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 324 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 434,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 781,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 106 WW [Por] 43,5

2024-07-28 niedziela	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pomidor 50 Sałata masłowa 5 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, S02) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Sałata z jogurtem 100 (MLE) Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU)		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 052,2 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 425,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 724,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 105,2 WW [Por] 42,8
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałatka z pomidora z cebulą 50 g Sałata masłowa 5 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, S02) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowy m 100 (MLE) Sos własny 100 ml (GLU)	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)	Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 170,2 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 89,6 Węglowodany ogółem [g] 443,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 861,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 107,1 WW [Por] 43
2024-07-29 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Twaróg 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR) Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 629,1 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 7 Sód [mg] 2 312,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 109,2 WW [Por] 36,6
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Twaróg 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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 Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 619,4 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 6,2 Sód [mg] 2 038,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 106,3 WW [Por] 37,1

2024-07-29 poniedziałek	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 Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szyńka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g	Gruszka 130 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kiełbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 (GOR) Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 792,8 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 392,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 2 693 Błonnik pokarmowy [g] 41,3 suma cukrów prostych [g] 122,5 WW [Por] 39,3
	Otłock 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka miczałowej 50 g (GLU) Salceson bawarski 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (SO2) Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) 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) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 567,5 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 348 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 249,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 94,9 WW [Por] 35
	Otłock 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) Szyńka miczałowej 50 g (GLU) Salceson bawarski 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (SO2) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 451,2 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 62,4 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 1 250,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 98,9 WW [Por] 35,8
	Otłock 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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Salceson bawarski 50 g (SOJ) Szyńka miczałowej 50 g (GLU) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik ryżowy 350 ml Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (SO2) Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU)	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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,4 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 374,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 1 476,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 96,1 WW [Por] 37,6

2024-07-31 środa	Otwóck 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kluski śląskie 200 g (JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka koperkowa z białej kapusty 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 konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 314,8 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 45,9 Węglowodany ogółem [g] 369,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 1 578,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 106,1 WW [Por] 37,1
	Otwóck 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) Kielbasa szynkowa 50 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kluski śląskie 200 g (JAJ) Marchewka duszona 100 g (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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 225,7 Białko ogółem [g] 81,2 Tłuszcz [g] 40,4 Węglowodany ogółem [g] 362,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,7 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 606,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 105,1 WW [Por] 36,3
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g	Arbuz 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kluski śląskie 200 g (JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka koperkowa z białej kapusty 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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g Sałata masłowa 5 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 475,8 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 399,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 828,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 118,8 WW [Por] 40

2024-08-01 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko pieczone 140 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 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 2 (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 100 g (MLE) Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna[kcal] 2 990,2 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 384,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 10 Sód [mg] 3 301,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 106,6 WW [Por] 38,6
	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 2 (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5		Zupa dyniowa z zacierką 350 ml (GLU, MLE) Udko pieczone 140 g Ziemniaki 200 g (S02) Cukinia gotowana na parze 150 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 2 (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna[kcal] 2 919 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 959,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 107,6 WW [Por] 37,3
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko pieczone 140 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g (S02)	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Surówka z białej rzodkiewki z jogurtem 100 g (MLE) Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna[kcal] 3 172,2 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 419,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 10,8 Sód [mg] 3 553 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 122,4 WW [Por] 42,1

2024-08-02 piątek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek świeży 100 Sałata masłowa 5		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba smażona w panierce 150 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 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 2 (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 850,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 389,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 1 904,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 97,7 WW [Por] 39
	Otwóck 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 2 (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 100 Sałata masłowa 5		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 150 (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 2 (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 691,1 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 404,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 1 589,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 107,1 WW [Por] 40,6
	Otwóck 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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (MLE) Pulpet rybny gotowany na parze (miruna) 120 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 749,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 404,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sól [g] 9,9 Sód [mg] 2 109,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 99,2 WW [Por] 40,5

2024-08-03 sobota	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szyńka dębowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5		Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki zasmażane 150 g (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 2 szt (MLE) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 859,6 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 379,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 6,7 Sód [mg] 1 884,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 113,4 WW [Por] 38,1
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szyńka dębowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5		Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 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 2 (MLE) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 100 Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,2 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 6,6 Sód [mg] 1 867 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 109,5 WW [Por] 37
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szyńka dębowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5	Gruszka 130 g	Zupa selerowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL, S02) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot owocowy 250 ml Buraczki zasmażane 150 g (GLU)	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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Sałatka królewska z jajkiem, szynką i serem żółtym 50 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Papryka świeża 100 g Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 892,7 Białko ogółem [g] 117,9 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 415,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 2 134,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 127,5 WW [Por] 41,7
2024-08-04 niedziela	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 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 2 (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Kiełbasa szynkowa 50 g Majonez 20 g (JAJ, GOR) Pomidor 100 Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 120,3 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 434,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 2 356,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 115,9 WW [Por] 43,7

2024-08-04 niedziela	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 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 2 (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 014,9 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 426,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 2 370,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 115,7 WW [Por] 42,8
	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 Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek świeży 100 g Sałata masłowa 5	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Sos majerankowy 100 ml (GLU) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ryż na sypko 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 100 Sałata masłowa 5

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,