

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-03-03 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 576,3 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 358,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 101,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 526 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 48,2 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 100,6
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 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 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)		Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 774,8 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 388,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 120,6
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Surówka z buraczków i jabłka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Pasta z białej fasoli 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 508,5 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 40,2 Węglowodany ogółem [g] 374,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sól [g] 5,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 105,8

2025-03-04 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Marchewka z groszkiem duszona 100 g (GLU, MLE)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 825,8 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 81,9 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 84,8	
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 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 (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU) Marchewka gotowana na parze 150 g Ryż na sypko 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,3 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 98	
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 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 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Marchewka z groszkiem duszona b/mąki 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 937,9 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 376 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 103,2
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g (GLU, MLE)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Pasta twarogowa z zieleciną 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707 Białko ogółem [g] 81,6 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 88,1

2025-03-05 środa	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE)		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 949,4 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 115,5
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Ser biały - plaster 50 g (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 923,1 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 74,6 Węglowodany ogółem [g] 382,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 118,3
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE)	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Tofu z warzywami 150 g (SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż brązowy na sypko 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 739,3 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 109,2
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pierogi z serem (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE, MCK) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos jogurtowo-owocowy 100 g (MLE)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 044,3 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 93,1 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 119,2

2025-03-06 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 741 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 375 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 110,7
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 611,3 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 361,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 95,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml	Pomarańcza 200 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 910,9 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 398,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 128,6
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) Kasza jęczmienna 180 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,7 Białko ogółem [g] 90,1 Tłuszcz [g] 39,4 Węglowodany ogółem [g] 368,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 111,5

2025-03-07 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 813,7 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 83,9 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 88,3
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 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 (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 550,8 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 100,7
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 666 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 350,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 103
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Pasta z białej fasoli 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,6 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 350,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 89,3

2025-03-08 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml	Zupa jarzynowa (kaliafor, brokuł) z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,1 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 88,7	
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 48,1 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 97,1	
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa jarzynowa (kaliafor, brokuł) z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego-wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 359,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 92,4
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa jarzynowa (kaliafor, brokuł) z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 620,9 Białko ogółem [g] 78,5 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 365,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 89,9

2025-03-09 niedziela	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 Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 672,4 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 79,6
	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 Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 310,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 76,1
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)	Banan 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego-wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 806,2 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 356,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 109,1
	Otwork Vegetariańska	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 Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Pasta z zielonego groszku 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser topiony 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,4 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 81,6
2025-03-10 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 895 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 360,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,2 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 98,4

2025-03-10 poniedziałek	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Dynia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 785,9 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 95,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 903,9 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 87,4 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 113,8
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Kopytka ziemniaczane 300 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 150 g Kompot owocowy 250 ml Sos pieczarkowy 150 ml (GLU)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 916,3 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 433,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 111,5
2025-03-11 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 578,7 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 99,3

2025-03-11 wtorek	Otwork Lektostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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 (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Buraczki gotowane (WN) 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,9 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 46,9 Węglowodany ogółem [g] 350,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 88,9
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia duszona na ciepło 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,4 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 361,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 91,5
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 180 g (GLU, SEL) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 511,9 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 48,8 Węglowodany ogółem [g] 378,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 105
2025-03-12 środa	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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Dżem szt- 25g 1 szt		Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,6 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 63,7 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 97,1

2025-03-12 środa	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 (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Południca sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy b/mąki 100 ml Cukinia duszona na ciepło 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 521,4 Białko ogółem [g] 100,2 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 97,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Południca sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Pomarańcza 200 g	Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 180 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g Sos pomidorowy b/mąki 100 ml	Kanapka z chleba razowego-wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 739,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 118,2
	Otwork Vegetariańska	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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 97,6
2025-03-13 czwartek	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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE)		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gulasz drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 73,2

2025-03-13 czwartek	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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gulasz drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,5 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 353 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 71,3	
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE)	Banan 150 g	Zupa pomidorowa z brązowym makaronem 400 ml (GLU, MLE, SEL, MCK) Natka pietruszki 1 g Gulasz drobiowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka z piersią indyczą 50 g Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 931,1 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 102,8
	Otwork Wegetariańska	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 (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE)		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu z warzywami 150 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z czerwonej fasoli 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 862,3 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 75,3
2025-03-14 piątek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszzonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,1 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 85,5	

2025-03-14 piątek	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 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 (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 431 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 54,3 Węglowodany ogółem [g] 340,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 93,4
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 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 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Płat szynkowy - wędlina 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 495 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 353 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 101,1
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Ser topiony 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 899,1 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 85,5
2025-03-15 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 150 g (SEL, SOJ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 663,8 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 93,5

2025-03-15 sobota	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 130 g Ryż na sypko 200 g Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,7 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 59,6 Węglowodany ogółem [g] 354,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 97
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 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 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Udko pieczone 130 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,3 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 94,8
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi, selera i jabłka 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,8 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 93,9
2025-03-16 niedziela	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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 231,8 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 408,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 99,7

2025-03-16 niedziela	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 (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 034,8 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 405 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 102,4	
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka z koperkiem 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 3 254,1 Białko ogółem [g] 115,3 Tłuszcz [g] 97 Węglowodany ogółem [g] 422,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 115,3
	Otwork Wegetariańska	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 (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Ser biały - plaster 50 g (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)		Rosół z makaronem 400 ml (GLU, SEL) Bigos z młodej kapusty i cieciorką duszony 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z białej fasoli 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] 2 874 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 412,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 104,8

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,