*Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-27 10_K_ŚW. RODZINY*

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Śniadanie | II Ś | Obiad | P | Kolacja | SUMA |
| 2025-04-14 poniedziałek | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka biała 100 g<br>Majonez 10 g (***JAJ, GOR***) | | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Udziec panierowany smażony 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Surówka z ogórka kiszonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ryż na sypko 200 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,3**<br>**Białko ogółem [g] 96**<br>**Tłuszcz [g] 75,5**<br>**Węglowodany ogółem [g] 328,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6**<br>**Sól [g] 8,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 27,8**<br>**suma cukrów prostych [g] 95,8** |
| | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Szpinak duszony 150 g (***GLU***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU***)<br>Ryż na sypko 200 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,1**<br>**Białko ogółem [g] 105,8**<br>**Tłuszcz [g] 52,8**<br>**Węglowodany ogółem [g] 318,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,2**<br>**Sól [g] 6,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 27,6**<br>**suma cukrów prostych [g] 95,2** |
| | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***)<br>Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka biała 100 g | Jabłko 150 g | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Ryż brązowy na sypko 200 g<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU***)<br>Surówka z ogórka kiszonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE, SEL***) | Chleb żytni 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,5**<br>**Białko ogółem [g] 103,4**<br>**Tłuszcz [g] 63,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 359,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9**<br>**Sól [g] 10**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33**<br>**suma cukrów prostych [g] 107,5** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-14 poniedziałek | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Ser topiony 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka biała 100 g | | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kotlet jajeczny smażony 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Surówka z ogórka kiszonego 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ryż na sypko 200 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,7**<br>**Białko ogółem [g] 90,3**<br>**Tłuszcz [g] 79,2**<br>**Węglowodany ogółem [g] 326,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3**<br>**Sól [g] 7,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 30,5**<br>**suma cukrów prostych [g] 96,8** |
| 2025-04-15 wtorek | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***)<br>Pasztet drobiowy zapiekany 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata b/c 250 ml | | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kiełbasa szynkowa 50 g<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 810,8**<br>**Białko ogółem [g] 127,7**<br>**Tłuszcz [g] 76,4**<br>**Węglowodany ogółem [g] 342**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3**<br>**Sól [g] 8,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 30,4**<br>**suma cukrów prostych [g] 114** |
| | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***)<br>Pasztet drobiowy zapiekany 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/c 250 ml | | Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***GLU, SEL***)<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Marchewka gotowana na parze 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos koperkowy 100 ml (***GLU***) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kiełbasa szynkowa 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,8**<br>**Białko ogółem [g] 108,7**<br>**Tłuszcz [g] 60,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 303,5**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3**<br>**Sól [g] 7,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 30,3**<br>**suma cukrów prostych [g] 108** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-15 wtorek | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***)<br>Pasztet drobiowy zapiekany 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata b/c 250 ml | Kefir 150g 1 szt (***MLE***) | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g | kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE, GOR***) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Kiełbasa szynkowa 50 g<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 966,5**<br>**Białko ogółem [g] 134,8**<br>**Tłuszcz [g] 85**<br>**Węglowodany ogółem [g] 357,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1**<br>**Sól [g] 9,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 29,8**<br>**suma cukrów prostych [g] 119,2** |
| | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ser biały - plaster 50 g (***MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Herbata b/c 250 ml | | Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (***GLU, JAJ, SOJ***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***)<br>Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 812**<br>**Białko ogółem [g] 98,8**<br>**Tłuszcz [g] 73,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 366,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4**<br>**Sól [g] 6,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 36,3**<br>**suma cukrów prostych [g] 115,6** |
| 2025-04-16 środa | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Parówka drobiowa 1 szt 2 szt<br>Ketchup 20 g | | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kotlet mielony smażony 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 100 g<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 754,3**<br>**Białko ogółem [g] 101,1**<br>**Tłuszcz [g] 83,8**<br>**Węglowodany ogółem [g] 337,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9**<br>**Sól [g] 8,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 29,4**<br>**suma cukrów prostych [g] 103,4** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-16 środa | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ketchup 20 g<br>Parówka drobiowa 1 szt 2 szt | | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 830,2**<br>**Białko ogółem [g] 106,8**<br>**Tłuszcz [g] 82,5**<br>**Węglowodany ogółem [g] 352**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27**<br>**Sól [g] 8,2**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 31,3**<br>**suma cukrów prostych [g] 108,1** |
| | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Parówka drobiowa 1 szt 2 szt<br>Ketchup 20 g | Jabłko 150 g | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kotlet mielony smażony 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 150 g | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (***GLU***) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 100 g<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,7**<br>**Białko ogółem [g] 110,3**<br>**Tłuszcz [g] 87,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 352**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9**<br>**Sól [g] 10,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,6**<br>**suma cukrów prostych [g] 118,9** |
| | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ketchup 20 g<br>Parówki sojowe 100 g (***GLU, SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata b/c 250 ml | | Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ser biały - plaster 50 g (***MLE***)<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 100 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,6**<br>**Białko ogółem [g] 77,8**<br>**Tłuszcz [g] 67**<br>**Węglowodany ogółem [g] 347**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8**<br>**Sól [g] 6,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 38,8**<br>**suma cukrów prostych [g] 104,7** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-17 czwartek | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Płat szynkowy - wędlina 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Twaróg 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt | | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU***)<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g | | Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,2**<br>**Białko ogółem [g] 115,2**<br>**Tłuszcz [g] 65,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 366,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6**<br>**Sól [g] 8,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 117,2** |
| | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Płat szynkowy - wędlina 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Twaróg 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt | | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU***)<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g | | Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704**<br>**Białko ogółem [g] 114,8**<br>**Tłuszcz [g] 65,2**<br>**Węglowodany ogółem [g] 349,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4**<br>**Sól [g] 8,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 28,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 110** |
| | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Płat szynkowy - wędlina 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Twaróg 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 100 g | Pomarańcza 150 g | Zupa pomidorowa z brązowym ryżem b/ml 400 ml (***SEL***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (***GLU***)<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (***SOJ, MLE, GOR***) | Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Pomidor 100 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 898,6**<br>**Białko ogółem [g] 113,4**<br>**Tłuszcz [g] 70,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 395,5**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7**<br>**Sól [g] 9,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 37,5**<br>**suma cukrów prostych [g] 127** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-17 czwartek | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Pasta z ciecierzycy 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 100 g | | Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (***GLU, JAJ, SOJ***)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g | | Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z ciecierzycy 50 g<br>Pomidor 100 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ser topiony 50 g (***MLE***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 065**<br>**Białko ogółem [g] 100,5**<br>**Tłuszcz [g] 89,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 398,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5**<br>**Sól [g] 6,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 41,5**<br>**suma cukrów prostych [g] 117,3** |
| 2025-04-18 piątek | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***)<br>Majonez 10 g (***JAJ, GOR***) | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***)<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***)<br>Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 873,6**<br>**Białko ogółem [g] 107,7**<br>**Tłuszcz [g] 90,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 344,1**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7**<br>**Sól [g] 9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 29,5**<br>**suma cukrów prostych [g] 101,9** |
| | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | | Zupa grysikowa b/ml 350 ml (***GLU, SEL***)<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (***RYB***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Warzywa po grecku 150 ml (***GLU, SEL***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***)<br>Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,9**<br>**Białko ogółem [g] 104,6**<br>**Tłuszcz [g] 64,8**<br>**Węglowodany ogółem [g] 347,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5**<br>**Sól [g] 7,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32**<br>**suma cukrów prostych [g] 105,1** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-18 piątek | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***)<br>Majonez 10 g (***JAJ, GOR***) | Jabłko 150 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***)<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (***RYB***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***GLU***) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***)<br>Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,9**<br>**Białko ogółem [g] 106,9**<br>**Tłuszcz [g] 73,5**<br>**Węglowodany ogółem [g] 347,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2**<br>**Sól [g] 10,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 31,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 116,6** |
| | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Pasta z jajka z koperkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***)<br>Majonez 10 g (***JAJ, GOR***) | | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***)<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kiszonej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***)<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 873,6**<br>**Białko ogółem [g] 107,7**<br>**Tłuszcz [g] 90,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 344,1**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7**<br>**Sól [g] 9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 29,5**<br>**suma cukrów prostych [g] 101,9** |
| 2025-04-19 sobota | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Herbata b/c 250 ml | | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Pierogi ruskie (G) 300 g (***GLU, JAJ, MLE***)<br>Cebula duszona 20 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Serek kanapkowy 50 g (***MLE***)<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 920,3**<br>**Białko ogółem [g] 103**<br>**Tłuszcz [g] 80,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 382,5**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6**<br>**Sól [g] 8,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 41,5**<br>**suma cukrów prostych [g] 99,8** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-19 sobota | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/c 250 ml | | Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)<br>Pierogi ruskie (G) 300 g (***GLU, JAJ, MLE***)<br>Marchewka gotowana na parze 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Serek kanapkowy 50 g (***MLE***)<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 745,1**<br>**Białko ogółem [g] 94,7**<br>**Tłuszcz [g] 75,5**<br>**Węglowodany ogółem [g] 353,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5**<br>**Sól [g] 8,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 34,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 104,9** |
| | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g | Banan 1 szt | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Pierogi ruskie (G) 300 g (***GLU, JAJ, MLE***)<br>Cebula duszona 20 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***GLU***) | Chleb żytni 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Serek kanapkowy 50 g (***MLE***)<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 171,7**<br>**Białko ogółem [g] 105,1**<br>**Tłuszcz [g] 81,2**<br>**Węglowodany ogółem [g] 450,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7**<br>**Sól [g] 10,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 43,4**<br>**suma cukrów prostych [g] 134,6** |
| | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***)<br>Pasta twarogowa 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Herbata b/c 250 ml | | Zupa grochowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kopytka ziemniaczane (G) 300 g (***GLU, JAJ***)<br>Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU***)<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***)<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,9**<br>**Białko ogółem [g] 99,9**<br>**Tłuszcz [g] 37**<br>**Węglowodany ogółem [g] 407,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9**<br>**Sól [g] 4,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 44,4**<br>**suma cukrów prostych [g] 99,6** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-20 niedziela | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Kiełbasa biała na ciepło 100 g (***GLU, SOJ***)<br>Ćwikła 100 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***)<br>Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)<br>Majonez 10 g (***JAJ, GOR***) | | Zupa żurek z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udko pieczone 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Makowiec 80 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***)<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, GOR***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 104,4**<br>**Białko ogółem [g] 115**<br>**Tłuszcz [g] 86,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 371,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3**<br>**Sól [g] 7,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33,3**<br>**suma cukrów prostych [g] 103,2** |
| | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Kiełbasa biała na ciepło 100 g (***GLU, SOJ***)<br>Ćwikła 100 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***)<br>Majonez 10 g (***JAJ, GOR***) | | Zupa żurek z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udko pieczone 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Makowiec 80 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***)<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, GOR***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,4**<br>**Białko ogółem [g] 107**<br>**Tłuszcz [g] 84,8**<br>**Węglowodany ogółem [g] 322,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3**<br>**Sól [g] 7,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 30,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 103,2** |
| | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Kiełbasa biała na ciepło 100 g (***GLU, SOJ***)<br>Ćwikła 100 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***)<br>Majonez 10 g (***JAJ, GOR***) | Jabłko 150 g | Zupa żurek z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Udko pieczone 130 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Makowiec 80 g | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE, GOR***) | Chleb żytni 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***)<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, GOR***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 030,4**<br>**Białko ogółem [g] 106,9**<br>**Tłuszcz [g] 91,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 356,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,5**<br>**Sól [g] 8,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,6**<br>**suma cukrów prostych [g] 116,9** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-20 niedziela | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***)<br>Ćwikła 100 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Parówki sojowe 100 g (***GLU, SOJ***)<br>Majonez 10 g (***JAJ, GOR***) | | Zupa żurek z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL, S02***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Makowiec 80 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta wegetariańska z tofu 100 g (***SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, GOR***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 805,2**<br>**Białko ogółem [g] 86,1**<br>**Tłuszcz [g] 83,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 355**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9**<br>**Sól [g] 4,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 40,6**<br>**suma cukrów prostych [g] 103,4** |
| 2025-04-21 poniedziałek | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka szwedzka 100 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (***JAJ, GOR***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Galareta drobiowa z jajkiem i warzywami 100 g (***JAJ***)<br>Kiełbasa szynkowa 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 161,8**<br>**Białko ogółem [g] 122**<br>**Tłuszcz [g] 91,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 392,1**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7**<br>**Sól [g] 9,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 108,9** |
| | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 50 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Dynia duszona 150 g (***GLU***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***)<br>Sos pietruszkowy 50 ml (***GLU***) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kiełbasa szynkowa 50 g<br>Galareta drobiowa z jajkiem i warzywami 100 g (***JAJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 826**<br>**Białko ogółem [g] 109,6**<br>**Tłuszcz [g] 65,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 376,1**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1**<br>**Sól [g] 7,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 31**<br>**suma cukrów prostych [g] 106,3** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-21 poniedziałek | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka szwedzka 100 g | Banan 1 szt | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Schab gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (***JAJ, GOR***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***)<br>Sos pietruszkowy 50 ml (***GLU***) | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE, SEL***) | Chleb żytni 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Galareta drobiowa z jajkiem i warzywami 100 g (***JAJ***)<br>Kiełbasa szynkowa 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 227,6**<br>**Białko ogółem [g] 112,3**<br>**Tłuszcz [g] 81,2**<br>**Węglowodany ogółem [g] 449,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9**<br>**Sól [g] 10,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33,9**<br>**suma cukrów prostych [g] 143,9** |
| | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g (***RYB***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka szwedzka 100 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotlet jajeczny smażony 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (***JAJ, GOR***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Pasta z białej fasoli 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 100 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 244,9**<br>**Białko ogółem [g] 87**<br>**Tłuszcz [g] 99,5**<br>**Węglowodany ogółem [g] 412,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6**<br>**Sól [g] 5,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 34,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 108** |
| 2025-04-22 wtorek | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 15g 1 szt (***MLE***)<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kotlet pożarski smażony 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Salceson 50 g<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 703,8**<br>**Białko ogółem [g] 98,9**<br>**Tłuszcz [g] 72,2**<br>**Węglowodany ogółem [g] 361,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6**<br>**Sól [g] 10,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 31,4**<br>**suma cukrów prostych [g] 111,7** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-22 wtorek | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | | Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)<br>Szpinak duszony 150 g (***GLU***) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Salceson 50 g<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,6**<br>**Białko ogółem [g] 108,5**<br>**Tłuszcz [g] 70**<br>**Węglowodany ogółem [g] 377,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7**<br>**Sól [g] 9,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33,1**<br>**suma cukrów prostych [g] 111,1** |
| | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 15g 1 szt (***MLE***)<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | Pomarańcza 150 g | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***) | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE, GOR***) | Chleb razowy 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Salceson 50 g<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 100 g<br>Sos ziołowy 100 ml (***GLU***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 951,2**<br>**Białko ogółem [g] 102,8**<br>**Tłuszcz [g] 82,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 407,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20**<br>**Sól [g] 11,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 38,3**<br>**suma cukrów prostych [g] 124** |
| | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 15g 1 szt (***MLE***)<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Twaróg 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | | Zupa fasolowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Tofu w plasterkach 100 g (***SOJ***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 392**<br>**Białko ogółem [g] 86,7**<br>**Tłuszcz [g] 38,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 357,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5**<br>**Sól [g] 5,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 34,4**<br>**suma cukrów prostych [g] 115,3** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-23 środa | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ketchup 20 g<br>Parówka drobiowa 1 szt 2 szt<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)<br>Pierogi z serem (G) 300 g (***GLU, JAJ, MLE, MCK***)<br>Sos jogurtowo-owocowy 100 g (***MLE***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kiełbasa żywiecka 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 184,4**<br>**Białko ogółem [g] 118,3**<br>**Tłuszcz [g] 103,8**<br>**Węglowodany ogółem [g] 370,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2**<br>**Sól [g] 8,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 25**<br>**suma cukrów prostych [g] 118,5** |
| | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ketchup 20 g<br>Parówka drobiowa 1 szt 2 szt<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)<br>Pierogi z serem (G) 300 g (***GLU, JAJ, MLE, MCK***)<br>Sos jogurtowo-owocowy 100 g (***MLE***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kiełbasa żywiecka 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 192,4**<br>**Białko ogółem [g] 119,5**<br>**Tłuszcz [g] 104,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 369,5**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2**<br>**Sól [g] 6,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 26**<br>**suma cukrów prostych [g] 122,2** |
| | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ketchup 20 g<br>Parówka drobiowa 1 szt 2 szt<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g | Jabłko 150 g | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)<br>Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***)<br>Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy 50 ml (***GLU***) | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE, SEL***) | Chleb żytni 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kiełbasa żywiecka 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 037,3**<br>**Białko ogółem [g] 108,5**<br>**Tłuszcz [g] 91,4**<br>**Węglowodany ogółem [g] 386,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4**<br>**Sól [g] 10,5**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33,5**<br>**suma cukrów prostych [g] 110,9** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-23 środa | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Parówki sojowe 100 g (***GLU, SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Ketchup 20 g | | Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (***GLU, MLE, SEL***)<br>Pierogi z serem (G) 300 g (***GLU, JAJ, MLE, MCK***)<br>Sos jogurtowo-owocowy 100 g (***MLE***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 899,8**<br>**Białko ogółem [g] 102,1**<br>**Tłuszcz [g] 75,8**<br>**Węglowodany ogółem [g] 378,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1**<br>**Sól [g] 7,1**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 31,5**<br>**suma cukrów prostych [g] 119,1** |
| 2025-04-24 czwartek | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 50 g | | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bigos z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 200 g (***GLU***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Ser topiony 50 g (***MLE***)<br>Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 743,1**<br>**Białko ogółem [g] 99,8**<br>**Tłuszcz [g] 83,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 332,6**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9**<br>**Sól [g] 8,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 25,8**<br>**suma cukrów prostych [g] 92,2** |
| | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***)<br>Pasta twarogowa 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Dynia gotowana 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Ser biały - plaster 50 g (***MLE***)<br>Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,4**<br>**Białko ogółem [g] 110,4**<br>**Tłuszcz [g] 54,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 334,1**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3**<br>**Sól [g] 5,7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 28,3**<br>**suma cukrów prostych [g] 102,5** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-24 czwartek | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 50 g | Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***) | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bigos z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 200 g (***GLU***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***GLU***) | Chleb żytni 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Ser topiony 50 g (***MLE***)<br>Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,5**<br>**Białko ogółem [g] 103,8**<br>**Tłuszcz [g] 86,4**<br>**Węglowodany ogółem [g] 359,3**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8**<br>**Sól [g] 10,2**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 24,3**<br>**suma cukrów prostych [g] 88,6** |
| | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 1 szt (***MLE***)<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka świeża 100 g | | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Bigos z białej i kiszonej kapusty wegetariański z majerankiem 300 g (***GLU***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Ser biały - plaster 50 g (***MLE***)<br>Pasta z białej fasoli 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,8**<br>**Białko ogółem [g] 85**<br>**Tłuszcz [g] 58,5**<br>**Węglowodany ogółem [g] 352,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9**<br>**Sól [g] 5,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 34,4**<br>**suma cukrów prostych [g] 103** |
| 2025-04-25 piątek | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (***MLE***)<br>Szynka z indykiem 50 g (***SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (***SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 15g 1 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Płat szynkowy - wędlina 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,4**<br>**Białko ogółem [g] 114,5**<br>**Tłuszcz [g] 67,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 327,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1**<br>**Sól [g] 8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32**<br>**suma cukrów prostych [g] 97,2** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-25 piątek | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (***MLE***)<br>Szynka z indykiem 50 g (***SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (***RYB***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Warzywa po grecku 150 ml (***GLU, SEL***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 15g 1 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Płat szynkowy - wędlina 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 268,4**<br>**Białko ogółem [g] 100,8**<br>**Tłuszcz [g] 39,9**<br>**Węglowodany ogółem [g] 321,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9**<br>**Sól [g] 7,2**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32**<br>**suma cukrów prostych [g] 106,6** |
| | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (***MLE***)<br>Szynka z indykiem 50 g (***SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | Jabłko 150 g | Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (***RYB***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE***) | Chleb żytni 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 15g 1 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Płat szynkowy - wędlina 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 288,7**<br>**Białko ogółem [g] 95,7**<br>**Tłuszcz [g] 38,3**<br>**Węglowodany ogółem [g] 346,2**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9**<br>**Sól [g] 9,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,3**<br>**suma cukrów prostych [g] 108,2** |
| | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (***MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Paprykarz (G) 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | | Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 400 ml (***SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (***GLU, JAJ, RYB***)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 15g 1 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek kiszony 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 787**<br>**Białko ogółem [g] 117,1**<br>**Tłuszcz [g] 86,4**<br>**Węglowodany ogółem [g] 332,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1**<br>**Sól [g] 6,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 96,9** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-26 sobota | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Kiełbasa żywiecka 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 50 g | | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Udko pieczone 130 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g<br>Ryż na sypko 200 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, GOR***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 852,1**<br>**Białko ogółem [g] 115,2**<br>**Tłuszcz [g] 89,4**<br>**Węglowodany ogółem [g] 330,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35**<br>**Sól [g] 9,6**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 26,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 94,2** |
| | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Kiełbasa żywiecka 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor b/skóry 50 g | | Zupa selerowa z ziemniakami b/ml 400 ml (***SEL***)<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Udko pieczone 130 g<br>Ryż na sypko 200 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Twaróg 50 g (***MLE***)<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor b/skóry 50 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,9**<br>**Białko ogółem [g] 112**<br>**Tłuszcz [g] 54**<br>**Węglowodany ogółem [g] 325,4**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1**<br>**Sól [g] 6,3**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 27,3**<br>**suma cukrów prostych [g] 101,9** |
| | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***)<br>Kiełbasa żywiecka 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 50 g | Pomarańcza 150 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Ryż brązowy na sypko 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Udko pieczone 130 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ***) | Chleb żytni 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, GOR***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 962,3**<br>**Białko ogółem [g] 114,4**<br>**Tłuszcz [g] 89,7**<br>**Węglowodany ogółem [g] 369,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9**<br>**Sól [g] 10,8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 32,4**<br>**suma cukrów prostych [g] 104,2** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-26 sobota | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Ser topiony 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 50 g | | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Ryż na sypko 180 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 g | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, GOR***) | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 822,2**<br>**Białko ogółem [g] 93,8**<br>**Tłuszcz [g] 86,2**<br>**Węglowodany ogółem [g] 344,9**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8**<br>**Sól [g] 8,2**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33,2**<br>**suma cukrów prostych [g] 93,6** |
| 2025-04-27 niedziela | Otwock Podstawowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka staropolska 50 g (***SOJ***)<br>Twaróg 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt | | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***)<br>Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 806,7**<br>**Białko ogółem [g] 116,1**<br>**Tłuszcz [g] 57,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 399,1**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8**<br>**Sól [g] 7**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 36,3**<br>**suma cukrów prostych [g] 115,8** |
| | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka staropolska 50 g (***SOJ***)<br>Twaróg 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt | | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***)<br>Marchewka duszona 150 g (***GLU***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***)<br>Sos koperkowy 100 ml (***GLU***) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,9**<br>**Białko ogółem [g] 115,2**<br>**Tłuszcz [g] 55,1**<br>**Węglowodany ogółem [g] 384,8**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2**<br>**Sól [g] 6,9**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 33,8**<br>**suma cukrów prostych [g] 117,6** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2025-04-27 niedziela | Otwock Cukrzycowa | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Szynka staropolska 50 g (***SOJ***)<br>Twaróg 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 1 Por | Jabłko 150 g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (***GLU, JAJ***)<br>Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***)<br>Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***) | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g | Chleb żytni 110 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***)<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 905,7**<br>**Białko ogółem [g] 117,1**<br>**Tłuszcz [g] 56,6**<br>**Węglowodany ogółem [g] 426**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9**<br>**Sól [g] 8**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 35,1**<br>**suma cukrów prostych [g] 125,1** |
| | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***)<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***)<br>Chleb żytni 30 g (***GLU***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Twaróg 50 g (***MLE***)<br>Ser topiony 50 g (***MLE***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 80 g<br>Dżem szt - 25g 1 szt | | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***)<br>Natka pietruszki 1 g<br>Tofu z warzywami 150 g (***SOJ***)<br>Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***)<br>Marchewka z groszkiem duszona 150 g (***GLU***)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***) | | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Ser żółty 50 g (***MLE***)<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (***JAJ, GOR***)<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | **Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 901,4**<br>**Białko ogółem [g] 107,5**<br>**Tłuszcz [g] 78,4**<br>**Węglowodany ogółem [g] 389,7**<br>**Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6**<br>**Sól [g] 7,4**<br>**Błonnik pokarmowy [g] 36,7**<br>**suma cukrów prostych [g] 119,2** |



**Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone**