

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-04-28 poniedziałek	Otwóck 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) Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka 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 żółty 50 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość brutto [zł] 16,84 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 407,3 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 290,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 99,7
	Otwóck 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) Twaróg 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa selerowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 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 Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 16,08 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 350,4 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 53,7 Węglowodany ogółem [g] 296,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 104,9
	Otwóck Cukrzykowa	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 topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 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 Ser żółty 50 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość brutto [zł] 18,75 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 338 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 111,9

2025-04-28 poniedziałek	Otwóck Wegetariańska	<p>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) Ser topiony 50 g (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>		<p>Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 300 g (GLU, JAJ) Pieczarki w sosie 100 ml (GLU) Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>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) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)</p>	<p>Wartość brutto [zł] 18,47 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 536,3 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 102,2</p>
2025-04-29 wtorek	Otwóck Podstawowa	<p>Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku 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 15g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasztetowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry pieczony w ziołach 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)</p>		<p>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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g</p>	<p>Wartość brutto [zł] 16,93 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 719,8 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 107,8</p>
	Otwóck Lekkostrawna	<p>Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku 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) Pasztetowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>		<p>Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry pieczony w ziołach 100 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)</p>		<p>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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g</p>	<p>Wartość brutto [zł] 16,53 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,9 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 107,4</p>

2025-04-29 wtorek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Kiełbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasztetowa 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry pieczony w ziołach 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb razowy 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	Wartość brutto [zł] 18,49 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,2 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 374,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 117,2
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku 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 15g 1 szt (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Surówka z selera z jabłkiem i olejem 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 jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Pasztet sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	Wartość brutto [zł] 15,94 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472 Białko ogółem [g] 73,7 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 113,4
	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) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 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 Kiełbasa żywiecka 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość brutto [zł] 19,35 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 935,1 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 330 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 104,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-04-30 środa	Otrock Lekkostrawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Schab gotowany na parze 100 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos ziołowy 50 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 Kielbasa żywiecka 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 17,79 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 648,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 308,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 101,7
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany na parze 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 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 Kielbasa żywiecka 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość brutto [zł] 20,21 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 881,6 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 116
	Otrock Wegetariańska		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 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 zielonego groszku 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,79 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,9 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 105,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-05-01 czwartek	Otrock Podstawowa	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) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora 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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość brutto [zł] 15,81 Wartość energetyczna[kcal] 2 564,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 298 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 93,2
	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 z indykiem 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 200 g Dyńia gotowana 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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 16,57 Wartość energetyczna[kcal] 2 373,6 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 289,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 99,9
	Otrock Cukrzykowa	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość brutto [zł] 18,75 Wartość energetyczna[kcal] 2 482,3 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 89,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-05-01 czwartek	Otwóck Wegetariańska	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) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z białej kapusty, marchwi, jabłka i pora z olejem 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 Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość brutto [zł] 13,27 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 337,4 Białko ogółem [g] 84,5 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 298,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 96,7
2025-05-02 piątek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g 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 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość brutto [zł] 19,56 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,7 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 98,4
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g 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 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 18,97 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 371,4 Białko ogółem [g] 87,8 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 105,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-05-02 piątek	Otwork Cukrzykowy	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Szyńka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g 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 (SOJ, MLE)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Kiełbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość brutto [zł] 20,6 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 416,2 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 109,5
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g 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 15g 1 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość brutto [zł] 19,18 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 670,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 309 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 97,8
	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) Salceson 50 g Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU) Sałata z pomidorem i jogurtem 150 g (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 Ser żółty 50 g (MLE) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość brutto [zł] 16,3 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 842,3 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 99,4

2025-05-03 sobota	Otwork Lekkostrawna		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 180 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 Twaróg 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor b/skóry 50 g	Wartość brutto [zł] 14,46 Wartość energetyczna[kcal] 2 645,1 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 109,7
	Otwork Cukrzycowa	Gruszka 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU) Sałata z pomidorem i jogurtem 150 g (MLE)	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 Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość brutto [zł] 17,96 Wartość energetyczna[kcal] 2 963,7 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 108,8
	Otwork Wegetariańska		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Sałata z pomidorem i jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza jęczmienna 200 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 Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość brutto [zł] 17,61 Wartość energetyczna[kcal] 2 907,8 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 327,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 98,9

2025-05-04 niedziela	Otwock Podstawowa		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 19,7 Wartość energetyczna[kcal] 2 755,2 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 107,8
	Otwock Lekkostrawna		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) 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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 19,34 Wartość energetyczna[kcal] 2 806,2 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 114,5
	Otwock Cukrzykowa	Jabłko 150 g	Rosół z brązowym makaronem 350 ml (GLU, SEL, MCK) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 130 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	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) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 20,67 Wartość energetyczna[kcal] 2 867,5 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 71,4 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 119,9

2025-05-04 niedziela	Otwock Wegetariańska Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 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) Twaróg 50 g (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 80 g Dżem szt - 25g 1 szt		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 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 Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 19,25 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,9 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 107,5
2025-05-05 poniedziałek	Otwock 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 indykami 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) 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) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość brutto [zł] 16,5 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 482,3 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 99,8
2025-05-05 poniedziałek	Otwock 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) Twaróg 50 g (MLE) Szynka z indykami 50 g (SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 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) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 15,63 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 432,1 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 55,6 Węglowodany ogółem [g] 316,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 99

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-05-05 poniedziałek	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) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) 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) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość brutto [zł] 18,25 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 645 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 114,1
	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 Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g (GLU) Ryż na sypko 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) 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 Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość brutto [zł] 14,29 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 400,2 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 41,1 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 103,7
	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 Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cebula duszona 20 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 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 Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość brutto [zł] 17,59 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 898,7 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 330 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 97,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-05-06 wtorek	Otrock Lekkostrawna		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Dyńnia duszona 100 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 Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 16,28 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 831,3 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 333,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 102
	Otrock Cukrzycowa	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g 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 Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość brutto [zł] 20,57 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 848,6 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 339 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Sól [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 97,1
	Otrock Wegetariańska		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Cebula duszona 20 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 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 Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Pasta twarogowa z zielenią 50 g (MLE)	Wartość brutto [zł] 18,85 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,5 Białko ogółem [g] 84,3 Tłuszcz [g] 75,8 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 100
		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 Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g				
		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 Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g				
		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) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g				

2025-05-07 środa	Otwork Podstawowa		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Szyunka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość brutto [zł] 18,55 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,5 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 309,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 108,2
	Otwork Lekkostrawna		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Sos ziołowy 100 ml (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) Szyunka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość brutto [zł] 19,18 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 455,8 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 56,8 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 105
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z buraczków i jabłka z olejem 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) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Szyunka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość brutto [zł] 20,04 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 677,9 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 324,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 123,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-05-07 środa	Otwóck 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) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata 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) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość brutto [zł] 16,66 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 422,5 Białko ogółem [g] 79,1 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 318 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 107,6
2025-05-08 czwartek	Otwóck 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 Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Udło pieczone 100 g Ziemniaki 200 g 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) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość brutto [zł] 16,14 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 618,3 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 329,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 110,8
	Otwóck 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250 ml		Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU, SEL) Udło pieczone 100 g Ziemniaki 200 g 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 Sałata masłowa 5 g Ser topiony 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość brutto [zł] 16,1 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 102,7

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-05-08 czwartek	Otwork Cukrzykowa	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) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250 ml	Gruszka 1 szt	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g 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, SO2) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość brutto [zł] 17,71 Wartość energetyczna[kcal] 2 774,4 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 356,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 122,7
	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.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR) Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Tofu w plasterkach 100 g (SOJ) Ziemniaki 200 g 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 Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość brutto [zł] 15,52 Wartość energetyczna[kcal] 2 476,3 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 52 Węglowodany ogółem [g] 333,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 5 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 111,7
	Otwork 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 wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata 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) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość brutto [zł] 17,91 Wartość energetyczna[kcal] 2 704,3 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 303,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 98,2

2025-05-09 piątek	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 wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata 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) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 17,41 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 310,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,7 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 111,5
	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 wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata 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) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość brutto [zł] 19,16 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 556,6 Białko ogółem [g] 112 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 307,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 112,9
	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) Sałata 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 Twaróg 50 g (MLE) Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość brutto [zł] 17,03 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 736,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 99,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-05-10 sobota	Otwork Podstawowa		Zupa selerowa 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) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 18,55 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 325 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 94,8
	Otwork Lekkostrawna		Zupa selerowa 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) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 18,29 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 456,6 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 104
	Otwork Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa selerowa 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) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 21,68 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 712,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 94

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-05-10 sobota	Otwóck 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 Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa selerowa 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) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość brutto [zł] 16,29 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,3 Białko ogółem [g] 80,4 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 95,7
2025-05-11 niedziela	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) 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 żółty 50 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,61 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 465,5 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 78,1 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 82,1
2025-05-11 niedziela	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 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 Ser żółty 50 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość brutto [zł] 18,6 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 454,1 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 265,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 78,9

Jadłospisy za okres od dnia 2025-04-28 do dnia 2025-05-11 10_K_ŚW. RODZINY

2025-05-11 niedziela	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Kiełbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)	Pomarańcza 200 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) 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 Ser żółty 50 g (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość brutto [zł] 20,31 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,1 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 97,4
	Otrock 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 Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)		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 żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) 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) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR)	Wartość brutto [zł] 16,43 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462,8 Białko ogółem [g] 75,4 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 299,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 83,1

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,