

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 10\_K\_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-06-09 poniedziałek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 397 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,6 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 289,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 14 <b>Sól</b> [g] 6,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 88,7
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 321,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 49 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 296,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 13 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 89,1	
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )		Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 603,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 337,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15 <b>Sól</b> [g] 7,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,3

2025-06-09 poniedziałek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 604,9 Białko ogółem [g] 95 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 297,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 90,4
2025-06-10 wtorek	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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Cebula duszona 20 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) 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 Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,7 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 116
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi ruskie (G) 300 g (GLU, JAJ, MLE) Marchewka gotowana na parze 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 Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 352,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 107,5

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-06-10 wtorek	<p>Otrock Cukrzykowa</p> <p>Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (<b>GLU, MLE</b>) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<b>GLU, MLE</b>) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (<b>GLU</b>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (<b>SOJ, MLE, SEL</b>) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml</p>	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	<p>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>) Pieczeń rzymska 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Kasza jęczmienna 200 g (<b>GLU</b>) Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (<b>MLE, SEL, SO2</b>) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 100 ml (<b>GLU</b>)</p>	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (<b>GLU, SOJ</b>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Herbata b/c 250 ml Ogonówka 50 g (<b>GLU, SOJ, MLE</b>) Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (<b>GOR</b>) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 826 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,4 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,5</p>
2025-06-11 środa	<p>Otrock Wegetariańska</p> <p>Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (<b>GLU, MLE</b>) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (<b>GLU, MLE</b>) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<b>GLU, SOJ</b>) Chleb żytni 30 g (<b>GLU</b>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<b>JAJ</b>) Paprykarz (G) 50 g (<b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b>) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml</p>		<p>Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>) Pierogi ruskie (G) 300 g (<b>GLU, JAJ, MLE</b>) Cebula duszona 20 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (<b>MLE, SEL, SO2</b>) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (<b>GLU, SOJ</b>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>) Paszтет sojowy 0,5 szt (<b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b>) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (<b>GOR</b>) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 743,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,6</p>
2025-06-11 środa	<p>Otrock Podstawowa</p> <p>Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (<b>GLU, MLE</b>) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<b>GLU, MLE</b>) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<b>GLU, SOJ</b>) Chleb żytni 30 g (<b>GLU</b>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g</p>		<p>Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLE, SEL</b>) Kotlet mielony smażony 100 g (<b>GLU, JAJ</b>) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (<b>GLU, SOJ</b>) Masło sztukowe 10g 2 szt (<b>MLE</b>) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (<b>SOJ, MLE</b>) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Twarożek z koperkiem 50 g (<b>MLE</b>) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 679,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,6</p>

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-06-11 środa	Otrocko Lekkostrawna		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 823,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,5
	Otrocko Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 796,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,6
	Otrocko Wegetariańska		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 476,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 71,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-06-12 czwartek	Otwork Podstawowa		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 656,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 351,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,2 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113
	Otwork Lekkostrawna		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Dyńia duszona 150 g ( <b>GLU</b> )		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 592,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,7 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,9
	Otwork Cukrzycowa	Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 774,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 385,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-06-12 czwartek	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 80 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 300 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777,1 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 392 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,2 Sól [g] 4,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 111,6
2025-06-13 piątek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> )		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 702,3 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 94
2025-06-13 piątek	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтетowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysikowa b/ml 350 ml ( <b>GLU</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 98,6

2025-06-13 piątek	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) 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 ( <b>GLU</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 554,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 68 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,6 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,7
	Otrock Wegetariańska		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 543,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,7
	Otrock Podstawowa		Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Stek wp z cebulą smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 394,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 288,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,2 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,6

2025-06-14 sobota	Otwork Lekkostrawna		Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 469,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 294,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,8
	Otwork Cukrzycowa	Banan 1 szt	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 679,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,1 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,7	
	Otwork Vegetariańska		Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml	Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 280,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 72,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,2

2025-06-15 niedziela	Otwork Podstawowa		Zupa żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, SO2</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 745,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 80 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 331,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,7
	Otwork Lekkostrawna		Zupa żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, SO2</b> ) Natka pietruszki 1 g Łopatka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 624,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Sól [g]</b> 6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,6
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa żurek z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, SO2</b> ) Natka pietruszki 1 g Łopatka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 794,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,3 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,8

2025-06-15 niedziela	Otwóck Wegetariańska	<p>Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (<b>MLE</b>)            Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)            Herbata b/c 250 ml            Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g            Masło sztukowe 10g            2 szt (<b>MLE</b>)            Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (<b>JAJ</b>)            Cwikla 100 g            Sałata masłowa 5 g            Paprykarz (G) 50 g (<b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b>)            Majonez 10 g (<b>JAJ, GOR</b>)            Bułka kajzerka 1 szt (<b>GLU, SOJ, MLE</b>)</p>		<p>Zupa żurek z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, MLE, SEL, SO2</b>)            Natka pietruszki 1 g            Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (<b>GLU, JAJ</b>)            Ziemniaki z koperkiem 200 g            Sałata z jogurtem 150 g (<b>MLE</b>)            Kompot owocowy b/c 250 ml            Ciasto drożdżowe 80 g (<b>GLU, JAJ</b>)</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (<b>GLU, SOJ</b>)            Masło sztukowe 10g            2 szt (<b>MLE</b>)            Herbata b/c 250 ml            Pasta z białej fasoli 50 g            Sałata masłowa 5 g            Pomidor 100 g            Ser żółty 50 g (<b>MLE</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>            [kcal] 2 576  <b>Białko ogółem [g]</b>            83,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 63,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,1  <b>Sól [g]</b> 4,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,3</p>
2025-06-16 poniedziałek	Otwóck Podstawowa	<p>Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (<b>MLE</b>)            Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)            Herbata b/c 250 ml            Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g            Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (<b>GLU, SOJ</b>)            Chleb żytni 30 g (<b>GLU</b>)            Masło sztukowe 10g            2 szt (<b>MLE</b>)            Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (<b>SOJ, GOR</b>)            Kielbasa krakowska 50 g (<b>GLU, SOJ</b>)            Sałata masłowa 5 g            Sałatka szwedzka 100 g</p>		<p>Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>)            Natka pietruszki 1 g            Szyńka wieprzowa pieczona 100 g            Ryż na sypko 200 g            Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g (<b>JAJ, GOR</b>)            Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (<b>GLU, SOJ</b>)            Masło sztukowe 10g            2 szt (<b>MLE</b>)            Herbata b/c 250 ml            Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g            Ser topiony 50 g (<b>MLE</b>)            Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (<b>SOJ, MLE</b>)            Sałata masłowa 5 g            Papryka świeża 100 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>            [kcal] 2 598,2  <b>Białko ogółem [g]</b>            108,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 66,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,4  <b>Sól [g]</b> 9,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,4</p>
2025-06-16 poniedziałek	Otwóck Lekkostrawna	<p>Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (<b>MLE</b>)            Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (<b>GLU, MLE</b>)            Herbata b/c 250 ml            Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g            Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (<b>GLU, SOJ</b>)            Masło sztukowe 10g            2 szt (<b>MLE</b>)            Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (<b>SOJ, GOR</b>)            Kielbasa krakowska 50 g (<b>GLU, SOJ</b>)            Sałata masłowa 5 g            Pomidor 50 g</p>		<p>Zupa solferino z ziemniakami 400 ml (<b>GLU, MLE, SEL</b>)            Natka pietruszki 1 g            Szyńka wieprzowa pieczona 100 g            Ryż na sypko 200 g            Dynia duszona 150 g (<b>GLU</b>)            Kompot owocowy b/c 250 ml            Sos pomidorowy 50 ml (<b>GLU</b>)</p>		<p>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (<b>GLU, SOJ</b>)            Masło sztukowe 10g            2 szt (<b>MLE</b>)            Herbata b/c 250 ml            Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g            Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (<b>SOJ, MLE</b>)            Ser topiony 50 g (<b>MLE</b>)            Sałata masłowa 5 g            Pomidor 100 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b>            [kcal] 2 491  <b>Białko ogółem [g]</b>            109,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 53,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4  <b>Sól [g]</b> 8,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,3</p>

2025-06-16 poniedziałek	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g	Banan 1 szt	Zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 883,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,7 <b>Sól [g]</b> 11,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 132,5
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka 100 g Pasta z zielonego groszku 50 g		Zupa solferino z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka Colesław z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 660,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 82 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,7 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,6
	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kaszanka na ciepło 100 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Cebula duszona 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 628,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,7

2025-06-17 wtorek	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 400 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Salceson 50 g Filet królewski z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 680,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,3 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,6
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki 200 g Jabłko 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Salceson 50 g Filet królewski z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 793,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Sól [g]</b> 12,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 127,3
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Naleśniki z jabłkiem 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowy na słodko 100 g ( <b>MLE</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 046,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 90,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 399,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,9 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 129,7

2025-06-18 środa	Otwork Podstawowa		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 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 Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,4 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 93,7
	Otwork Lekkostrawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Udko pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 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 Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 600,9 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 309,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 97,4
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko pieczone 130 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 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 Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 025,2 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 400,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 105,5

2025-06-18 środa	Otwóck Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g Ketchup 20 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Tofu w plasterkach 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 384 <b>Białko ogółem [g]</b> 81,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 48,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,2 <b>Sól [g]</b> 7,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,6
2025-06-19 czwartek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 150 g Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 569 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,3
2025-06-19 czwartek	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńia gotowana 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 406,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 5,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,7

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-06-19 czwartek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 50 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobną 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,4</b> <b>Białko ogółem [g] 99,5</b> <b>Tłuszcz [g] 84,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 327,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2</b> <b>Sól [g] 10,5</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,2</b> <b>suma cukrów prostych [g] 87,8</b>
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bigos z białej i kiszzonej kapusty wegetariański z majerankiem 300 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser biały - plaster 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 291</b> <b>Białko ogółem [g] 76,5</b> <b>Tłuszcz [g] 53,9</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 298,1</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18</b> <b>Sól [g] 6,1</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 30,1</b> <b>suma cukrów prostych [g] 90,6</b>
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką konserwową, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i marchewką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,9</b> <b>Białko ogółem [g] 97,9</b> <b>Tłuszcz [g] 59,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 292,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,1</b> <b>Sól [g] 10</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 25,6</b> <b>suma cukrów prostych [g] 86,7</b>

2025-06-20 piątek	Otrock Lekkostrawna		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 178,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 93,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 40 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,6 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,3
	Otrock Cukrzykowa	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką konserwową, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i maczawką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 155,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,7 <b>Sól [g]</b> 11,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,7
	Otrock Wegetariańska		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka bankietowa z kapustą pekińską, papryką konserwową, cebulą, ogórkiem kiszonym, porem i maczawką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 463,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 296,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,4

2025-06-21 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogonówka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchewka z groszkiem duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 476,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 50 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 329,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,5 <b>Sól</b> [g] 8,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,5
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogonówka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysikowa b/ml 400 ml ( <b>GLU</b> ) Marchewka duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 554,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 113 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 355 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 93,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogonówka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	Pomarańcza 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Marchewka z groszkiem duszona 150 g ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 583,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 114 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 368,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,5 <b>Sól</b> [g] 9,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,8

2025-06-21 sobota	Otwóck Wegetariańska Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 581,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 31,7 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,8
2025-06-22 niedziela	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 80 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 722,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 376,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,7
	Otwóck Lekkostrawna Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 80 g Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Łopatka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 647 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 356,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,2 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-09 do dnia 2025-06-22 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-06-22 niedziela	Otwork Cukrzykowy	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak w galarecie - wędlna 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Łopatka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos koperkowy 50 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 763,3</b> <b>Białko ogółem [g] 112,1</b> <b>Tłuszcz [g] 58,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 397,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2</b> <b>Sól [g] 7,6</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 122,4</b>
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 80 g Dżem szt- 25g 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Tofu z warzywami 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka z groszkiem duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 796,1</b> <b>Białko ogółem [g] 103,2</b> <b>Tłuszcz [g] 75,6</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 374,5</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9</b> <b>Sól [g] 7,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 113,8</b>		

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,