

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 10\_K\_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-06-23 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 mielony 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) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 347,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,8 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,5
	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, SO2) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy 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 Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 366,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 52,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,2
	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 wieprzowy 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) Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 572,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,9 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,9

2025-06-23 poniedziałek	Otwóck 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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Piecarki w sosie 100 ml ( <b>GLU</b> ) Sałatka z buraczków i jabłka 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 513,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,7 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,8
2025-06-24 wtorek	Otwóck 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> ) Paszтетowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapusty białej i kiszonej z pieczarkami 300 g ( <b>GLU</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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 282,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 70,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,4 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,9
	Otwóck 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> ) Paszтетowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysikowa b/ml 350 ml ( <b>GLU</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 679,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,8

2025-06-24 wtorek	Otrock 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> ) Kiełbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paszetowa 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 725,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 114,3
	Otrock 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> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łazanki z kapusty białej i kiszzonej z pieczarkami 300 g ( <b>GLU</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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Paszet sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 175,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 66,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 306,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,6 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,7
	Otrock Podstawowa	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> ) 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 ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobna 150 g 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 Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 537 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,3

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-06-25 środa	Otrock Lekkostrawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 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 Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 534,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,2
	Otrock Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szynka wieprzowa pieczona 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobna 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 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 Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 702,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,5
	Otrock Wegetariańska		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Tofu w plasterkach 100 g ( <b>SOJ</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem drobna 150 g 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 Pasta z zielonego groszku 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 288,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sól [g]</b> 5,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,9

2025-06-26 czwartek	Otrock 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 z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z cukinią i kielbasą (100g kielbasa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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 Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 426,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,6 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,4
	Otrock 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 z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z cukinią i kielbasą (100g kielbasa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Dynia gotowana 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 Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, 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] 2 400,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,4 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,2
	Otrock 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 z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z cukinią i kielbasą (100g kielbasa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g 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>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 Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 547,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 71 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Sól [g]</b> 13,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,8
	Otrock 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> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 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 Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 413,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,3

2025-06-27 piątek	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> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Zupa dyniowa 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 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 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 468,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 300 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,9
	Otwork Lekkostrawna	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) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa dyniowa 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 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 Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 285,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 83,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,2
	Otwork Cukrzykowa	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 żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa 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 z kiszanej kapusty z olejem 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 Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g

2025-06-27 piątek	Otwóck Vegetariańska 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> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa 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 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 15g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 566,8 <b>Białko</b> ogółem [g] 95,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 298,5 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 30,4 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 84,4
2025-06-28 sobota	Otwóck 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> ) Salceson 50 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Udko pieczone 130 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 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 Ser żółty 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</b> [kcal] [kcal] 2 862,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 113 <b>Tłuszcz</b> [g] 86,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 344,4 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 24,6 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,2
	Otwóck 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> ) Salceson 50 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Udko pieczone 130 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 b/skóry 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 799,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 79,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342,4 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 24,1 <b>Sól</b> [g] 8,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,9

2025-06-28 sobota	Otrock 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> ) Salceson 50 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> )	Gruszka 1 szt	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Udko pieczone 130 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g	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 Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 997,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 393,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Sól [g]</b> 12,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,4
	Otrock 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 małosolny 100 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g 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 Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 981,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 105,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,9 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,7
2025-06-29 niedziela	Otrock 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 Ogórek świeży 80 g Dżem szt - 25g 1 szt		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowy m 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 838,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-06-29 niedziela	Otwork 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	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Łopatka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) 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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 844,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 111,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 380,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,8 <b>Sól</b> [g] 7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,4	
	Otwork Cukrzycowa	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 - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Jabłko 150 g	Rosół z brązowym makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL, MCK</b> ) Natka pietruszki 1 g Łopatka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowy m 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 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 sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka makaronowa z wędliną 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 917,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 115,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 68,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 403,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19 <b>Sól</b> [g] 9,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 115
	Otwork Wegetariańska	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 Ogórek świeży 80 g Dżem szt - 25g 1 szt		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowy m 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 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 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 743,4 <b>Białko ogółem</b> [g] 99 <b>Tłuszcz</b> [g] 74,5 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 338,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 30,1 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,5

2025-06-30 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet pożarski smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty 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 Kielbasa szynkowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 543,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,5
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 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 Kielbasa szynkowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 523,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 100 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,7 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,1
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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 żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	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 Kielbasa szynkowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 703,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,6 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,9

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-06-30 poniedziałek	Otrock Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty 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 Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,2 Białko ogółem [g] 78,1 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 349,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 97,3
2025-07-01 wtorek	Otrock Podstawowa	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> ) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 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 Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 901,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 95,2 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 107,6
	Otrock Lekkostrawna	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> ) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 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 Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 985,3 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 119,2

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-07-01 wtorek	Otwork Cukrzycowa	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> ) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kasza jęczmienna 200 g ( <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 Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Szyunka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 660,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>Sól [g]</b> 12,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,9
	Otwork 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> ) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Pierogi z serem (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE, MCK</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos jogurtowo-owocowy 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 Pasta z jajka i tuńczyka 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 617,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,3 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,2
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 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> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z buraczków i jabłka z olejem 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Poledwica drobiowa z majerankiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 491,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,2 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,4

2025-07-02 środa	Otwork Lekkostrawna		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 506,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 121,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,2 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 309,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 25 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,6
	Otwork Cukrzykowa	Jabłko 150 g	Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z buraczków i jabłka z olejem 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Polędwica drobiowa z majerankiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 617,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 126,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 63 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 323,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 26,2 <b>Sól</b> [g] 9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 117,9
	Otwork Wegetariańska		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 423,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 80,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 59,1 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 323,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,3 <b>Sól</b> [g] 6,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101,6

2025-07-03 czwartek	Otwork Podstawowa		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 563,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 95,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 76,8 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 313,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,8 <b>Sól</b> [g] 8,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 102,5
	Otwork Lekkostrawna		Zupa grysikowa b/ml 400 ml ( <b>GLU</b> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki 200 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 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 Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 506,2 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 54,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 330,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 15,1 <b>Sól</b> [g] 6,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,4
	Otwork Cukrzycowa	Gruszka 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 595,8 <b>Białko ogółem</b> [g] 104,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 332,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 114,4

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-07-03 czwartek	Otwork Wegetariańska 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> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		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 ciecierzycy 50 g Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 373,6 Białko ogółem [g] 76,5 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 309,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 4,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 103,3
2025-07-04 piątek	Otwork Podstawowa 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 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> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</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 Filet królewski z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 467,8 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 306,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 84,5
	Otwork 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 z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml ( <b>SEL</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 Filet królewski z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 241,8 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 44 Węglowodany ogółem [g] 298,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 95

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-07-04 piątek	Otrock 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 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> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) 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 Filet królewski z indykami 50 g ( <b>SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 320,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 46 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 309,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,3
	Otrock Wegetariańska	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 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> ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</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 Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 558,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 63 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,3 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,2
2025-07-05 sobota	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Paszтетowa 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gołąbek 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy b/c 250 ml 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 488,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 291,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,6 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,4

2025-07-05 sobota	Otwork Lekkostrawna		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gołąbek 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 347,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 91,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 289,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 7,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,8
	Otwork Cukrzycowa	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gołąbek 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</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 Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 610,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 82,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,5 <b>Sól [g]</b> 9,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,9
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 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> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gołąbek z pieczarkami 100 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy b/c 250 ml 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-07-06 niedziela	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 Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka 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 Salceson 50 g Polędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 643,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 324,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,6
	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 Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 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> ) 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 Salceson 50 g Polędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 445,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 308,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 77,3
	Otwork Cukrzykowa	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 Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> )	Pomarańcza 200 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 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> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</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 Salceson 50 g Polędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 639,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,8 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2025-06-23 do dnia 2025-07-06 10\_K\_ŚW. RODZINY

2025-07-06 niedziela	Otwóck Vegetariańska 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 Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałatka z pomidora ze szczypiorkiem 100 g Sałata masłowa 5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g ( <b>SEL, SO2</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 Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 573,3</b> <b>Białko ogółem [g] 76</b> <b>Tłuszcz [g] 70,3</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 346,7</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4</b> <b>Sól [g] 6,4</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 34,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 88,1</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,