

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-07-21, poniedziałek	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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g 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 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 Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 363,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 112,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 287,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,6 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,5
	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> ) 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> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 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 Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 237,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 107,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 48,7 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 276,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 15 <b>Sól</b> [g] 5,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,2
	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> ) 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> ) Szynka z indykiem 50 g ( <b>SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Pomarańcza 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</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	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 Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 491,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 58,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 325,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 21,5 <b>Sól</b> [g] 8,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100
	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> ) 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 Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g ( <b>SEL, SO2</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 Paprykarz (G) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 174,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 50,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 294,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 17,3 <b>Sól</b> [g] 4,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 92

2025-07-22 wtorek	Otwóck Podstawowa	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 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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki 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 Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 346,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 295,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,6 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 87,5
	Otwóck Lekkostrawna	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 zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kociotek meksykański z kurczakiem b/fasoli 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka 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 Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,6 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 42,7 Węglowodany ogółem [g] 303,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 97
	Otwóck 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> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kociotek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki 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 Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,7 Białko ogółem [g] 99,1 Tłuszcz [g] 57,9 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 98,8
	Otwóck Wegetariańska	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 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> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kociotek meksykański z fasolą b/mięsa wege 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g 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 Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,8 Białko ogółem [g] 70 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 310 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 88,4

2025-07-23 środa	Otwóck 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> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka 100 g Herbata b/c 250 ml Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron spaghetti 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos bolognese z mięsem mielonym wp 100 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkim i zieleniną 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415 Białko ogółem [g] 80,2 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 325,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 84,8
	Otwóck Lekkostrawna	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) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g		Zupa grysikowa b/ml 400 ml ( <b>GLU</b> ) Makaron spaghetti 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos bolognese z mięsem mielonym wp 100 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa szynkowa 50 g Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkim i zieleniną 100 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566 Białko ogółem [g] 86,1 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 88,2
	Otwóck Cukrzycowa	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) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka 100 g Herbata b/c 250 ml Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos bolognese z mięsem mielonym wp 100 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 Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkim i zieleniną 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 587,9 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 113,9
	Otwóck Wegetariańska	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> ) Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g 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 Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkim i zieleniną 100 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 563,3 Białko ogółem [g] 64,2 Tłuszcz [g] 74 Węglowodany ogółem [g] 347,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 90,6

2025-07-24 czwartek	Otwóck Podstawowa	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> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i 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, marchewką, cebulą i majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</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, ŚEL, GÓR, S02</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 658,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 101,8
	Otwóck Lekkostrawna	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> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 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 Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ŚEL, GÓR, S02</b> ) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,1 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 49 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,1 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 99,6
	Otwóck Cukrzykowa	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> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 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, ŚEL, GÓR, S02</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 828 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 103,5
	Otwóck 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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Tofu z cukinią i cebulą smażone 150 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</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 Paszтет sojowy 0.5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 106

2025-07-25 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> )		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 kapusty pekińskiej 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 krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 478,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 302 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,7 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,2
	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> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, 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 Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 214 <b>Białko ogółem [g]</b> 85,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 10,6 <b>Sól [g]</b> 7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> )	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej 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 Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 265 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 45,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,5 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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> ) Ser zółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> )		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 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 kapusty pekińskiej 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 Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Pasta z białej fasoli 50 g Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 605,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,8 <b>Sól [g]</b> 6,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,6

2025-07-26 sobota	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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 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 Kurczak w galarecie - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 642,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 76,2 Węglowodany ogółem [g] 319,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 87,9
	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> ) 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> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> ) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 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 Kurczak w galarecie - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 758,9 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 102,2
	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> ) 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> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 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 Kurczak w galarecie - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Sól [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 87,1
	Otwork Vegetariańska	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 z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 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> ) Serek kanapkowy 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,6 Białko ogółem [g] 89 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 84,7

2025-07-27 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manna 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> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka konserwowa 100 g Salata masłowa 5 g Kielbasa żywiecka 50 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 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 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 Połudwica miodowa drobiowa 50 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,5 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 74
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manna 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> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Kielbasa żywiecka 50 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Łopatką wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria 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 Połudwica miodowa drobiowa 50 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,5 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 76,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manna 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> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Papryka konserwowa 100 g Salata masłowa 5 g Kielbasa żywiecka 50 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> )	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Łopatką wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria 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 Połudwica miodowa drobiowa 50 g Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 822,8 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 85,2
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą manna 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> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 100 g Salata masłowa 5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 413,1 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 52,7 Węglowodany ogółem [g] 305,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 4,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 76,4

2025-07-28 poniedziałek	Otwork 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> ) Salceson 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Surówka wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy 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 Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,7 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 88,4
	Otwork 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> ) Salceson 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 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 żywiecka 50 g Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 575,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sól [g] 5,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 88,8
	Otwork Cukrzycowa	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> ) Salceson 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 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 wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) 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> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 848 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 98,7
	Otwork Vegetariańska	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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszet sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Surówka wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) 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 Pasta twarogowa z zieloną 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,2 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 89,6

2025-07-29 wtorek	Otwork Podstawowa	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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi ruskie (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Cebula duszona 20 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g ( <b>JAJ, 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 Ogonówka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 339 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 108,8
	Otwork Lekkostrawna	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 Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pierogi ruskie (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Szpinak duszony 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 Ogonówka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,7 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 100,7
	Otwork Cukrzycowa	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 Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy b/mąki 50 ml Kasza jęczmienna 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g ( <b>JAJ, GOR</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 Ogonówka 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 802,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 110,3
	Otwork Vegetariańska	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> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pierogi ruskie (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Cebula duszona 20 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem 150 g ( <b>JAJ, 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 Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEJ</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 777 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 342,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 108,5

2025-07-30 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manna 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> ) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) 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 Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 880,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 97,4 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 90,7	
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manna 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) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 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 sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,9 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 95,7	
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manna 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) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	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 sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Twarożek z koperkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 908,7 Białko ogółem [g] 119,3 Tłuszcz [g] 91,6 Węglowodany ogółem [g] 338,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 108,9
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manna 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> ) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Herbata b/c 250 ml		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) 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> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,8 Białko ogółem [g] 72,7 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 332,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 90,2

2025-07-31 czwartek	Otwóck Podstawowa	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> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g		Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami WN 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Udko pieczone 100 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 Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Salatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 445,4 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 318 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 104
	Otwóck Lekkostrawna	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) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 80 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Udko pieczone 100 g Dynia 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 Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Salatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 443,2 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 57,6 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 104,7
	Otwóck Cukrzycowa	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 żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami WN 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 180 g Udko pieczone 100 g 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 Kielbasa szynkowa 50 g Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Salatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,9 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 113,7
	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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g		Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami WN 350 ml ( <b>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> ) Ziemniaki z koperkiem 180 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 Salata masłowa 5 g Salatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 765,2 Białko ogółem [g] 94 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 359 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 104,3

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,