

|                   |                     | 1  | 2            | 3   | 4  | 5       | 7  |  |
|-------------------|---------------------|--|--------------|---|--|---------|--|--|
|                   |                     | Śniadanie  | II Ś         | Obiad   | P  | Kolacja | SUMA   |  |
| 2025-08-01 piątek | Otwock Podstawowa   | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) |              | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml |  |         | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 374,7<br><b>Białko</b> ogółem [g] 85,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 57,8<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 308<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,7<br><b>Sól</b> [g] 8,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26<br>suma cukrów prostych [g] 94,5     |
|                   | Otwock Lekkostrawna | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g  |              | Zupa grysikowa b/ml 350 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                        |  |         | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 278,4<br><b>Białko</b> ogółem [g] 84<br><b>Tłuszcz</b> [g] 39,4<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 327,6<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 11,3<br><b>Sól</b> [g] 7,1<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,8<br>suma cukrów prostych [g] 98,8   |
|                   | Otwock Cukrzycowa   | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) | Jabłko 150 g | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g<br>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> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Połędwica ani drobiowa 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 227<br><b>Białko</b> ogółem [g] 84,3<br><b>Tłuszcz</b> [g] 40,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 311,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 12,1<br><b>Sól</b> [g] 10,4<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2<br>suma cukrów prostych [g] 109,3 |

|                   |                      |   |             |  |  |   |  |
|-------------------|----------------------|---|-------------|--|--|---|--|
| 2025-08-01 piątek | Otrock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> )   |             | Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                    |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g  | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 491,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 97,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 67,3<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 312,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9<br><b>Sól</b> [g] 7,7<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9<br>suma cukrów prostych [g] 95     |
|                   | Otrock Podstawowa    | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) |             | Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Leczo warzywne z cukinią i kielbasą (100g kielbasa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml         |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Salatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 50 g ( <b>RYB</b> )<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 724,2<br><b>Białko</b> ogółem [g] 109,4<br><b>Tłuszcz</b> [g] 52,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 394,5<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,1<br><b>Sól</b> [g] 10,2<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,6<br>suma cukrów prostych [g] 93,3 |
| 2025-08-02 sobota | Otrock Lekkostrawna  | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )  |             | Zupa cukiniowa z ziemniakami b/ml 400 ml ( <b>GLU, SEL, SO2</b> )<br>Leczo warzywne z cukinią i kielbasą (100g kielbasa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ryż na sypko 200 g |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Salatka ryżowa z tuńczykiem 50 g ( <b>RYB</b> )<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g                                   | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 789,3<br><b>Białko</b> ogółem [g] 112,7<br><b>Tłuszcz</b> [g] 53,5<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 403,4<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,7<br><b>Sól</b> [g] 9,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,3<br>suma cukrów prostych [g] 98,7  |
|                   | Otrock Cukrzycowa    | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> )  | Banan 1 szt | Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Leczo warzywne z cukinią i kielbasą (100g kielbasa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Ryż brązowy na sypko 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )     | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</b> ) | Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Salatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 50 g ( <b>RYB</b> )<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g                       | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 948,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 113,9<br><b>Tłuszcz</b> [g] 52,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 459,8<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,3<br><b>Sól</b> [g] 12,9<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 42<br>suma cukrów prostych [g] 124,6  |

|                   |                      |   |              |  |   |   |  |
|-------------------|----------------------|---|--------------|--|---|---|--|
| 2025-08-02 sobota | Otwock Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Bulka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) |              | Zupa brokułowa z kaszą jaglaną 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Salatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g ( <b>RYB</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,1<br>Białko ogółem [g] 81,4<br>Tłuszcz [g] 35,1<br>Węglowodany ogółem [g] 412,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,4<br>Sól [g] 4,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 37<br>suma cukrów prostych [g] 95,2   |
|                   | Otwock Podstawowa    | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )   |              | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g ( <b>SEL, SO2</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )           |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 366,3<br>Białko ogółem [g] 89,3<br>Tłuszcz [g] 72,9<br>Węglowodany ogółem [g] 276,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9<br>Sól [g] 6,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,2<br>suma cukrów prostych [g] 74,1 |
|                   | Otwock Lekkostrawna  | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )   |              | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Łopatką wieprzowa duszona 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )  |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g               | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 452,7<br>Białko ogółem [g] 90,6<br>Tłuszcz [g] 78,2<br>Węglowodany ogółem [g] 285,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4<br>Sól [g] 6,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,2<br>suma cukrów prostych [g] 75,8 |
|                   | Otwock Cukrzycowa    | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )   | Jabłko 150 g | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Łopatką wieprzowa duszona 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g ( <b>SEL, SO2</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos koperkowy 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> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g                                     | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 603,3<br>Białko ogółem [g] 91<br>Tłuszcz [g] 83,7<br>Węglowodany ogółem [g] 316,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4<br>Sól [g] 7,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,4<br>suma cukrów prostych [g] 86,7   |

|                      |   |  |   |   |   |  |  |
|----------------------|---|--|---|---|---|--|--|
| 2025-08-03 niedziela | Otwork Vegetariańska  | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> )<br>Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) |   | Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g ( <b>SEL, SO2</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Pasta z białej fasoli 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 306<br>Białko ogółem [g] 75,1<br>Tłuszcz [g] 60,3<br>Węglowodany ogółem [g] 281,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5<br>Sól [g] 4,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,2<br>suma cukrów prostych [g] 75,9     |
|                      | Otwork Podstawowa   | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salceson 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata b/c 250 ml               |   | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sałata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kielbasa szynkowa 50 g<br>Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 629,1<br>Białko ogółem [g] 118,1<br>Tłuszcz [g] 71,7<br>Węglowodany ogółem [g] 315,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7<br>Sól [g] 6,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,1<br>suma cukrów prostych [g] 90,9  |
|                      | Otwork Lekkostrawna   | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salceson 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata b/c 250 ml  |   | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml   |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kielbasa szynkowa 50 g<br>Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 557,7<br>Białko ogółem [g] 113,2<br>Tłuszcz [g] 72,9<br>Węglowodany ogółem [g] 295,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4<br>Sól [g] 6,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,1<br>suma cukrów prostych [g] 89    |
|                      | Otwork Cukrzycowa   | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salceson 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g  | Pomarańcza 150 g  | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Sałata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kielbasa szynkowa 50 g<br>Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,1<br>Białko ogółem [g] 114,3<br>Tłuszcz [g] 73,1<br>Węglowodany ogółem [g] 345,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3<br>Sól [g] 8,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,9<br>suma cukrów prostych [g] 100,5 |
| Otwork Vegetariańska | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata b/c 250 ml |  | Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Sałata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Pasta twarogowa z zieloną 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,7<br>Białko ogółem [g] 85,4<br>Tłuszcz [g] 63,7<br>Węglowodany ogółem [g] 320,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1<br>Sól [g] 4,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,2<br>suma cukrów prostych [g] 95,2   |  |

|                   |                      |   |              |   |  |  |  |
|-------------------|----------------------|---|--------------|---|--|--|--|
| 2025-08-05 wtorek | Otwóck Podstawowa    | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek małosolny 100 g<br>Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) |              | Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g             |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 286,2<br>Białko ogółem [g] 92,8<br>Tłuszcz [g] 51,6<br>Węglowodany ogółem [g] 303,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,9<br>Sól [g] 10<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,9<br>suma cukrów prostych [g] 93,6    |
|                   | Otwóck Lekkostrawna  | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 50 g  |              | Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Marchewka duszona 150 g ( <b>GLU</b> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )              |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g            | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 316,9<br>Białko ogółem [g] 98,4<br>Tłuszcz [g] 53,1<br>Węglowodany ogółem [g] 300,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5<br>Sól [g] 6,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7<br>suma cukrów prostych [g] 96     |
|                   | Otwóck Cukrzycowa    | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek małosolny 100 g<br>Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )  | Jabłko 150 g | Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml             | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) | Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g                       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 412,2<br>Białko ogółem [g] 94,1<br>Tłuszcz [g] 51,3<br>Węglowodany ogółem [g] 343,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5<br>Sól [g] 11,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,4<br>suma cukrów prostych [g] 104,9 |
|                   | Otwóck Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>Sałata masłowa 5 g<br>Ogórek małosolny 100 g<br>Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )                           |              | Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g ( <b>GLU</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Pasta z ciecierzycy 50 g<br>Sałata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 315,7<br>Białko ogółem [g] 73,2<br>Tłuszcz [g] 59,5<br>Węglowodany ogółem [g] 309,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8<br>Sól [g] 7,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,6<br>suma cukrów prostych [g] 93,6   |

|                  |                      |  |             |   |  |   |  |
|------------------|----------------------|--|-------------|---|--|---|--|
| 2025-08-06 środa | Otwork Podstawowa    | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Salatka szwedzka 100 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ketchup 20 g<br>Parówki drobiowe 100 g   |             | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko pieczone 130 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g   |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Połudwica miodowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 50 g<br>Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkim i zieleniną 100 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,6<br>Białko ogółem [g] 84,4<br>Tłuszcz [g] 65,9<br>Węglowodany ogółem [g] 308,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4<br>Sól [g] 8,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,3<br>suma cukrów prostych [g] 93,1   |
|                  | Otwork Lekkostrawna  | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Parówki drobiowe 100 g<br>Ketchup 20 g  |             | Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL, SO2</b> )<br>Udko pieczone 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g  |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Połudwica miodowa drobiowa 50 g<br>Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 50 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 317<br>Białko ogółem [g] 81,6<br>Tłuszcz [g] 56<br>Węglowodany ogółem [g] 309,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1<br>Sól [g] 6,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,7<br>suma cukrów prostych [g] 98,3       |
|                  | Otwork Cukrzycowa    | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Salatka szwedzka 100 g<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ketchup 20 g<br>Parówki drobiowe 100 g                                      | Banan 150 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Udko pieczone 100 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )   | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <b>GLU</b> ) | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Połudwica miodowa drobiowa 50 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 50 g<br>Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkim i zieleniną 100 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,1<br>Białko ogółem [g] 89,6<br>Tłuszcz [g] 65,8<br>Węglowodany ogółem [g] 340,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6<br>Sól [g] 10,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,2<br>suma cukrów prostych [g] 122,7 |
|                  | Otwork Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Salatka szwedzka 100 g<br>Herbata b/c 250 ml |             | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kopytka ziemniaczane (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkim i zieleniną 100 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g                                   | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,9<br>Białko ogółem [g] 67,6<br>Tłuszcz [g] 56,7<br>Węglowodany ogółem [g] 365,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9<br>Sól [g] 7,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,6<br>suma cukrów prostych [g] 93,2   |

|                     |                      |  |                                 |  |   |  |  |
|---------------------|----------------------|--|---------------------------------|--|---|--|--|
| 2025-08-07 czwartek | Otwork Podstawowa    | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g<br>Herbata b/c 250 ml |                                 | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotlet pożarski smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )           |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ŚEL, GÓR, S02</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,8<br>Białko ogółem [g] 108,3<br>Tłuszcz [g] 81,4<br>Węglowodany ogółem [g] 344,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1<br>Sól [g] 8,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,4<br>suma cukrów prostych [g] 103   |
|                     | Otwork Lekkostrawna  | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata b/c 250 ml   |                                 | Zupa grysikowa b/ml 350 ml ( <b>GLU</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Marchewka gotowana na parze 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )  |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ŚEL, GÓR, S02</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 562,5<br>Białko ogółem [g] 106,5<br>Tłuszcz [g] 56,5<br>Węglowodany ogółem [g] 350,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6<br>Sól [g] 7,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,8<br>suma cukrów prostych [g] 103,2 |
|                     | Otwork Cukrzycowa    | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g<br>Herbata b/c 250 ml  | Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g<br>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> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, ŚEL, GÓR, S02</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g           | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 912,5<br>Białko ogółem [g] 114,2<br>Tłuszcz [g] 88,8<br>Węglowodany ogółem [g] 358,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4<br>Sól [g] 9,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,9<br>suma cukrów prostych [g] 102   |
|                     | Otwork Wegetariańska | Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g<br>Herbata b/c 250 ml                           |                                 | Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> )<br>Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Natka pietruszki 1 g                            |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GÓR, SEZ</b> )<br>Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 682,4<br>Białko ogółem [g] 89,8<br>Tłuszcz [g] 76,3<br>Węglowodany ogółem [g] 345,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4<br>Sól [g] 6,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,3<br>suma cukrów prostych [g] 105,3  |

|                   |                      |  |   |   |   |   |   |
|-------------------|----------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2025-08-08 piątek | Otwork Podstawowa    | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ)<br>Chleb żytni 30 g (GLU)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE)<br>Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL)<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)<br>Majonez 10 g (JAJ, GOR)<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, marchewką i rzodkiewką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)<br>Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK)<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 449,1<br>Białko ogółem [g] 88,1<br>Tłuszcz [g] 67,6<br>Węglowodany ogółem [g] 300,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,8<br>Sól [g] 7,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,6<br>suma cukrów prostych [g] 87,4                                      |   |
|                   | Otwork Lekkostrawna  | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE)<br>Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL)<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g                                | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL)<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)<br>Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK)<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g       | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 212,2<br>Białko ogółem [g] 84,6<br>Tłuszcz [g] 41,7<br>Węglowodany ogółem [g] 303,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9<br>Sól [g] 6,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,7<br>suma cukrów prostych [g] 97,8                                       |   |
|                   | Otwork Cukrzycowa    | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ)<br>Chleb żytni 30 g (GLU)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE)<br>Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL)<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g                            | Jabłko 150 g  | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)<br>Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, marchewką i rzodkiewką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml           | Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)<br>Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK)<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,9<br>Białko ogółem [g] 87,2<br>Tłuszcz [g] 43,3<br>Węglowodany ogółem [g] 303,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,8<br>Sól [g] 8,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,7<br>suma cukrów prostych [g] 102,1 |
|                   | Otwork Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE)<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE)<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ)<br>Chleb żytni 30 g (GLU)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE)<br>Ser żółty 50 g (MLE)<br>Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ)<br>Majonez 10 g (JAJ, GOR)<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g                          |   | Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL)<br>Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB)<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z ogórkiem, marchewką i rzodkiewką z olejem 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ)<br>Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE)<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Paprykarz (G) 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK)<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek świeży 100 g                                      | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 565,7<br>Białko ogółem [g] 95<br>Tłuszcz [g] 77,2<br>Węglowodany ogółem [g] 302,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1<br>Sól [g] 6,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 27<br>suma cukrów prostych [g] 87,1      |

|                   |                      |   |  |   |  |   |  |
|-------------------|----------------------|---|--|---|--|---|--|
| 2025-08-09 sobota | Otwork Podstawowa    | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salceson 50 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Herbata b/c 250 ml |  | Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> )<br>Udziec panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml  |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kielbasa szynkowa 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 100 g        | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 579,9<br>Białko ogółem [g] 94<br>Tłuszcz [g] 77,4<br>Węglowodany ogółem [g] 316,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8<br>Sól [g] 7<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,5<br>suma cukrów prostych [g] 101,5      |
|                   | Otwork Lekkostrawna  | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salceson 50 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g<br>Herbata b/c 250 ml   |  | Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> )<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Buraczki gotowane 150 g<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                        |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kielbasa szynkowa 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g                  | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 428,1<br>Białko ogółem [g] 101,7<br>Tłuszcz [g] 64,2<br>Węglowodany ogółem [g] 297,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9<br>Sól [g] 5,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>suma cukrów prostych [g] 101,9 |
|                   | Otwork Cukrzycowa    | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salceson 50 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) | Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> )<br>Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g<br>Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> )<br>Ryż brązowy na sypko 200 g<br>Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>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> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Kielbasa szynkowa 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 100 g                              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 577,4<br>Białko ogółem [g] 103,9<br>Tłuszcz [g] 67,5<br>Węglowodany ogółem [g] 335,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1<br>Sól [g] 8,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>suma cukrów prostych [g] 97,9  |
|                   | Otwork Vegetariańska | Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twarożek ze szczypiorkiem 100 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Papryka konserwowa 100 g<br>Herbata b/c 250 ml                 |  | Zupa cukiniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> )<br>Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml                        |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Ogórek konserwowy 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,6<br>Białko ogółem [g] 85,7<br>Tłuszcz [g] 63,5<br>Węglowodany ogółem [g] 320,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31<br>Sól [g] 6<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,3<br>suma cukrów prostych [g] 103        |

|                      |                      |  |   |   |  |  |  |
|----------------------|----------------------|--|---|---|--|--|--|
| 2025-08-10 niedziela | Otłock Podstawowa    | Zupa ml. z kaszą manna 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )                      |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 950,5<br>Białko ogółem [g] 118,6<br>Tłuszcz [g] 77,2<br>Węglowodany ogółem [g] 377,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22<br>Sól [g] 8,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 31,7<br>suma cukrów prostych [g] 83,6      |  |
|                      | Otłock Lekkostrawna  | Zupa ml. z kaszą manna 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )  | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) |   | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Pomidor 100 g             | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 953,3<br>Białko ogółem [g] 119,8<br>Tłuszcz [g] 77,6<br>Węglowodany ogółem [g] 374<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22<br>Sól [g] 8,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,9<br>suma cukrów prostych [g] 86,6        |  |
|                      | Otłock Cukrzycowa    | Zupa ml. z kaszą manna 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Pasztecik pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> )  | Jabłko 150 g  | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )<br>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> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 122,5<br>Białko ogółem [g] 117,6<br>Tłuszcz [g] 81,8<br>Węglowodany ogółem [g] 424,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5<br>Sól [g] 11,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,3<br>suma cukrów prostych [g] 97,5 |
|                      | Otłock Wegetariańska | Zupa ml. z kaszą manna 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Ogórek świeży 100 g<br>Salata masłowa 5 g<br>Pasta z zielonego groszku 50 g<br>Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )<br>Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )  |   | Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> )<br>Natka pietruszki 1 g<br>Tofu w plasterkach w panierce 100 g ( <b>SOJ</b> )<br>Ziemniaki z koperkiem 200 g<br>Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )<br>Kompot owocowy b/c 250 ml<br>Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )  |  | Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>Masło sztukowe 10g 2 szt ( <b>MLE</b> )<br>Herbata b/c 250 ml<br>Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )<br>Salata masłowa 5 g<br>Rzodkiewka czerwona 100 g              | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 800,4<br>Białko ogółem [g] 109,5<br>Tłuszcz [g] 58,7<br>Węglowodany ogółem [g] 380,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9<br>Sól [g] 4,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 34,1<br>suma cukrów prostych [g] 84,8  |

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,