

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-08-11 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 634,6 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 335,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 88,5
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 282,4 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 37,2 Węglowodany ogółem [g] 319,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 9,9 Sól [g] 6,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 88,7
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego-wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)		Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 555 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 98,6
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta twarogowa z zieleniną 100 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna [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

2025-08-12 wtorek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 348,6 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 51,7 Węglowodany ogółem [g] 309,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 7,1 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 104
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 290,4 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 51,1 Węglowodany ogółem [g] 302,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 97,8
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z twarogiem i owocami 300 g (GLU, MLE, MCK) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 612,2 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 62,7 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 112,1
	Otwóck Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Makaron z twarogiem i owocami 300 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 340,3 Białko ogółem [g] 83 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 307,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 103,9

2025-08-13, środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 528,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 314,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 102,7
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,1 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 326,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 103,9
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SO2) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 655,3 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 118,1
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 325,7 Białko ogółem [g] 69,8 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 322,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sól [g] 5,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 102,1

2025-08-14 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko pieczone 100 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Połudwica drobiowa z majerankiem 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Salatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 489,2 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 108,1
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 80 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko pieczone 100 g Drynja duszona 150 g (GLU)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Połudwica drobiowa z majerankiem 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Salatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 61,7 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 106,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko pieczone 100 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Połudwica drobiowa z majerankiem 50 g (SOJ) Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Salatka makaronowa z wędliną 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 669,7 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 375,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 119,3
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Twaróg 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,5 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 366 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 106,6

2025-08-15 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)		Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 733,4 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 327 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 93,2
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 546,9 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 326,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 98,6
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Jabłko 150 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 585,7 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 330,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 107,9
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)		Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,9 Białko ogółem [g] 99,2 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 325 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 92,9

2025-08-16 sobota	Otłock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek kiszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,1 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 84,5
	Otłock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, SO2) Wątróbka drobiowa z jabłkiem duszona b/cebuli 100 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dżem szt - 25g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 643,4 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 94,5
	Otłock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Banan 1 szt	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ogórek kiszony 150 g	Kanapka z chleba razowego-wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 903,5 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 404,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,5 Sól [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 122,1
	Otłock Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek kiszony 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 80 g Dżem szt - 25g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 590,4 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 346,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 85,3

2025-08-17 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek małosolny 100 g Salata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 264,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 62,6		
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Łopatką wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 274,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 5,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 65,7		
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek małosolny 100 g Salata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Łopatką wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 709,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 304,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 75,1
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ogórek małosolny 100 g Salata masłowa 5 g Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Pasta z białej fasoli 50 g Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 433 Białko ogółem [g] 77,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 280,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 64,3		

2025-08-18 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 375,5 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 299,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 93,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 355,8 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 290,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 91,5
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Jabłko 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 544,5 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 107,7
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz warzywny z groszkiem i ciecierzycą 180 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pasta z białej fasoli 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 293,3 Białko ogółem [g] 75,3 Tłuszcz [g] 44,4 Węglowodany ogółem [g] 312,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 97,7

2025-08-19 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, S02)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 657 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 98,3
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 100 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,5 Białko ogółem [g] 84,9 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 104,9
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Ketchup 20 g Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 100 g Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 783 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,9 Sól [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 101,1
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Natka pietruszki 1 g Gołąbek z pieczarkami 100 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, S02)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka i tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, GOR) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,5 Białko ogółem [g] 70,7 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 337 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 97,2

2025-08-20 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Kielbasa żywiecka 50 g		Zupa żurek z kielbasą 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Południca sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 491,4 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 309,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,2 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 102,4
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL)		Zupa selerowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL, S02) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Południca sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 506,6 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 97,6
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Kielbasa żywiecka 50 g	Jabłko 150 g	Zupa żurek z kielbasą 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Południca sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,8 Białko ogółem [g] 126,9 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 117,9
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g (MLE)		Zupa żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kasza gryczana 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 423,6 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 59,1 Węglowodany ogółem [g] 323,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,3 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,3 suma cukrów prostych [g] 101,6

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,