

		Ottock Podstawowa	Ottock Lekkostrawna	Ottock Cukrzycowa	Ottock Vegetariańska
2025-08-21 czwartek	Sniadanie	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 gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml	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) 100 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	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 gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml	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) Twaróg 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml
	II S			Gruszka 1 szt	
	Obiad	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Udziec panierowany smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	Zupa grysikowa b/ml 400 ml (GLU) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sypko 200 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 100 ml (GLU)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Ryż na sypko 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 100 ml (GLU)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g
	P			kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	
	Kolacja	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, S02) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g 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 Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Twaróg 50 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 Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g 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 Pasta z ciecierzycy 50 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g
	Kcal: 2751.18 kcal; Białko ogółem: 91.90 g; Tłuszcz ogółem: 78.99 g; Węglowodany ogółem: 350.40 g; Kw. tł. nasycone: 24.10 g; Sól: 7.60 g; Sód: 1944.85 mg; Błonnik: 29.45 g; W tym cukry: 101.83 g; WW: 35.14 Por; Potas: 3265.98 mg; Wapń: 920.81 mg; Fosfor: 1700.86 mg; Żelazo: 12.38 mg; Magnez: 291.69 mg;	Kcal: 2693.60 kcal; Białko ogółem: 106.70 g; Tłuszcz ogółem: 56.81 g; Węglowodany ogółem: 367.94 g; Kw. tł. nasycone: 16.24 g; Sól: 6.49 g; Sód: 1489.28 mg; Błonnik: 27.21 g; W tym cukry: 97.74 g; WW: 36.97 Por; Potas: 3489.70 mg; Wapń: 840.50 mg; Fosfor: 1564.18 mg; Żelazo: 15.69 mg; Magnez: 360.14 mg;	Kcal: 2783.38 kcal; Białko ogółem: 100.58 g; Tłuszcz ogółem: 71.86 g; Węglowodany ogółem: 369.52 g; Kw. tł. nasycone: 23.64 g; Sól: 8.68 g; Sód: 1972.55 mg; Błonnik: 31.03 g; W tym cukry: 113.64 g; WW: 36.99 Por; Potas: 3512.98 mg; Wapń: 935.11 mg; Fosfor: 1771.86 mg; Żelazo: 12.59 mg; Magnez: 302.29 mg;	Kcal: 2381.86 kcal; Białko ogółem: 76.41 g; Tłuszcz ogółem: 66.25 g; Węglowodany ogółem: 308.60 g; Kw. tł. nasycone: 22.67 g; Sól: 4.81 g; Sód: 1664.85 mg; Błonnik: 31.30 g; W tym cukry: 103.03 g; WW: 31.01 Por; Potas: 3775.85 mg; Wapń: 950.38 mg; Fosfor: 1515.58 mg; Żelazo: 9.78 mg; Magnez: 295.63 mg;	

		Ottock Podstawowa	Ottock Lekkostrawna	Ottock Cukrzycowa	Ottock Vegetariańska	
2025-08-22 piątek	Sniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa ml. z kaszą manną 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 zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa ml. z kaszą manną 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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa ml. z kaszą manną 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 twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	
	II-S			Jabłko 150 g		
	Obiad	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizéria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa krupnik ryżowy 350 ml (SEL) 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	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizéria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa kalafiorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizéria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	
	P			Kanapka z chleba razowego-wydawana przy kolacji 45 g (GLU)		
	Kolacja	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 Filet królewski z indykiem 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 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 Filet królewski z indykiem 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 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 Filet królewski z indykiem 50 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 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 Twaróg 50 g (MLE) Pasta z białej fasoli 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	
	Kcal: 2408.21 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz ogółem: 56.14 g; Węglowodany ogółem: 305.58 g; Kw. tł. nasycone: 19.13 g; Sól: 8.69 g; Sód: 2291.73 mg; Błonnik: 21.97 g; W tym cukry: 85.34 g; WW: 30.73 Por; Potas: 2962.09 mg; Wapń: 1066.66 mg; Fosfor: 1292.37 mg; Żelazo: 7.58 mg; Magnez: 270.13 mg;	Kcal: 2241.74 kcal; Białko ogółem: 99.73 g; Tłuszcz ogółem: 44.06 g; Węglowodany ogółem: 298.31 g; Kw. tł. nasycone: 17.55 g; Sól: 6.97 g; Sód: 1600.44 mg; Błonnik: 26.38 g; W tym cukry: 95.05 g; WW: 29.98 Por; Potas: 3558.42 mg; Wapń: 1083.36 mg; Fosfor: 1300.79 mg; Żelazo: 8.52 mg; Magnez: 255.23 mg;	Kcal: 2260.52 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz ogółem: 38.98 g; Węglowodany ogółem: 308.89 g; Kw. tł. nasycone: 18.59 g; Sól: 10.11 g; Sód: 2244.23 mg; Błonnik: 24.14 g; W tym cukry: 100.05 g; WW: 31.07 Por; Potas: 3129.29 mg; Wapń: 1068.06 mg; Fosfor: 1280.17 mg; Żelazo: 7.68 mg; Magnez: 268.53 mg;	Kcal: 2498.80 kcal; Białko ogółem: 102.50 g; Tłuszcz ogółem: 55.89 g; Węglowodany ogółem: 307.76 g; Kw. tł. nasycone: 19.51 g; Sól: 6.21 g; Sód: 2314.12 mg; Błonnik: 24.46 g; W tym cukry: 86.03 g; WW: 30.98 Por; Potas: 3025.54 mg; Wapń: 1115.59 mg; Fosfor: 1406.71 mg; Żelazo: 7.73 mg; Magnez: 275.32 mg;		

		Otwock Podstawowa	Otwock Lekkostrawna	Otwock Cukrzycowa	Otwock Vegetariańska
2025-08-23 sobota	Sniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)
	II ś			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gołąbek 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Gołąbek 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gołąbek 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gołąbek z pieczarkami 100 g (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko 1 szt Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)
	P			Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	
	Kolacja	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 100 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 100 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Sałata masłowa 5 g	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 100 g (GLU, SOJ, MLE) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Sałata masłowa 5 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 Ser żółty 100 g (MLE) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Sałata masłowa 5 g
	Kcal: 2549.28 kcal; Białko ogółem: 92.02 g; Tłuszcz ogółem: 41.68 g; Węglowodany ogółem: 389.20 g; Kw. tł. nasycone: 11.53 g; Sól: 9.20 g; Sód: 1525.55 mg; Błonnik: 31.61 g; W tym cukry: 104.34 g; WW: 39.15 Por; Potas: 3770.73 mg; Wapń: 665.68 mg; Fosfor: 1041.38 mg; Żelazo: 8.45 mg; Magnez: 254.84 mg;	Kcal: 2541.58 kcal; Białko ogółem: 94.55 g; Tłuszcz ogółem: 41.90 g; Węglowodany ogółem: 384.85 g; Kw. tł. nasycone: 11.56 g; Sól: 9.45 g; Sód: 1618.36 mg; Błonnik: 35.34 g; W tym cukry: 99.03 g; WW: 38.78 Por; Potas: 4126.86 mg; Wapń: 709.62 mg; Fosfor: 1086.81 mg; Żelazo: 9.09 mg; Magnez: 278.36 mg;	Kcal: 2683.70 kcal; Białko ogółem: 97.12 g; Tłuszcz ogółem: 44.61 g; Węglowodany ogółem: 422.91 g; Kw. tł. nasycone: 12.80 g; Sól: 12.20 g; Sód: 2109.05 mg; Błonnik: 34.18 g; W tym cukry: 103.53 g; WW: 42.44 Por; Potas: 3942.63 mg; Wapń: 684.58 mg; Fosfor: 1181.38 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 302.84 mg;	Kcal: 2747.44 kcal; Białko ogółem: 97.10 g; Tłuszcz ogółem: 57.27 g; Węglowodany ogółem: 398.16 g; Kw. tł. nasycone: 23.77 g; Sól: 6.43 g; Sód: 2431.66 mg; Błonnik: 33.66 g; W tym cukry: 103.96 g; WW: 40.04 Por; Potas: 3851.52 mg; Wapń: 1523.52 mg; Fosfor: 1685.72 mg; Żelazo: 9.30 mg; Magnez: 286.98 mg;	

		Otwork Podstawowa	Otwork Lekkostrawna	Otwork Cukrzycowa	Otwork Vegetariańska
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salatka z pomidora ze szczyptką 100 g Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU)	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ)	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salatka z pomidora ze szczyptką 100 g Salata masłowa 5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 90 g (GLU)	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salatka z pomidora ze szczyptką 100 g Salata masłowa 5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Majonez 10 g (JAJ, GOR) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU)
	II S			Pomarańcza 200 g	
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Salata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Salata z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)
	P			Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	
Kolacja	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser topiony 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	
	Kcal: 2672.77 kcal; Białko ogółem: 102.66 g; Tłuszcz ogółem: 81.73 g; Węglowodany ogółem: 320.07 g; Kw. tł. nasycone: 19.36 g; Sól: 7.44 g; Sód: 1720.17 mg; Błonnik: 27.26 g; W tym cukry: 76.56 g; WW: 32.31 Por; Potas: 4287.33 mg; Wapń: 703.71 mg; Fosfor: 1302.87 mg; Żelazo: 14.18 mg; Magnez: 298.18 mg;	Kcal: 2445.14 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz ogółem: 60.62 g; Węglowodany ogółem: 308.49 g; Kw. tł. nasycone: 17.79 g; Sól: 7.19 g; Sód: 1652.80 mg; Błonnik: 27.03 g; W tym cukry: 77.36 g; WW: 31.16 Por; Potas: 4325.35 mg; Wapń: 703.07 mg; Fosfor: 1303.20 mg; Żelazo: 14.18 mg; Magnez: 298.92 mg;	Kcal: 2668.24 kcal; Białko ogółem: 101.11 g; Tłuszcz ogółem: 69.85 g; Węglowodany ogółem: 356.40 g; Kw. tł. nasycone: 18.16 g; Sól: 8.44 g; Sód: 1787.92 mg; Błonnik: 28.96 g; W tym cukry: 90.49 g; WW: 35.83 Por; Potas: 4591.62 mg; Wapń: 763.94 mg; Fosfor: 1287.27 mg; Żelazo: 14.14 mg; Magnez: 302.38 mg;	Kcal: 2602.38 kcal; Białko ogółem: 76.61 g; Tłuszcz ogółem: 75.49 g; Węglowodany ogółem: 342.40 g; Kw. tł. nasycone: 22.74 g; Sól: 5.41 g; Sód: 1830.25 mg; Błonnik: 35.70 g; W tym cukry: 83.00 g; WW: 34.45 Por; Potas: 4228.39 mg; Wapń: 930.49 mg; Fosfor: 1390.96 mg; Żelazo: 10.92 mg; Magnez: 296.72 mg;	

		Otwork Podstawowa	Otwork Lekkostrawna	Otwork Cukrzycowa	Otwork Vegetariańska
2025-08-25 poniedziałek	Śniadanie	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) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Salata maslowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	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) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Salata maslowa 5 g Pomidor 100 g	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Salata maslowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	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 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 maslowa 5 g Pomidor 100 g
	II S			Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU) Natka pietruszki 1 g Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gulasz wieprzowy duszony z warzywami (mięso 100g, sos 80g) 180 g (GLU, SEL) Kasza gryczana 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ)
	P			Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	
	Kolacja	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 Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata maslowa 5 g Pomidor 100 g	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 300 ml Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata maslowa 5 g Pomidor 100 g	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salata maslowa 5 g Pomidor 100 g	Herbata b/c 250 ml Dodatk cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Salata maslowa 5 g Pomidor 100 g
	Kcal: 2539.80 kcal; Białko ogółem: 106.33 g; Tłuszcz ogółem: 72.17 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g; Kw. tł. nasycone: 27.18 g; Sól: 9.20 g; Sód: 3141.09 mg; Błonnik: 27.22 g; W tym cukry: 88.95 g; WW: 30.52 Por; Potas: 3614.68 mg; Wapń: 766.40 mg; Fosfor: 1547.16 mg; Żelazo: 11.80 mg; Magnez: 344.15 mg;	Kcal: 2739.80 kcal; Białko ogółem: 110.30 g; Tłuszcz ogółem: 80.24 g; Węglowodany ogółem: 331.24 g; Kw. tł. nasycone: 27.09 g; Sól: 7.61 g; Sód: 2487.97 mg; Błonnik: 29.65 g; W tym cukry: 93.39 g; WW: 33.12 Por; Potas: 3840.22 mg; Wapń: 740.71 mg; Fosfor: 1570.02 mg; Żelazo: 12.50 mg; Magnez: 327.98 mg;	Kcal: 2698.84 kcal; Białko ogółem: 104.38 g; Tłuszcz ogółem: 76.99 g; Węglowodany ogółem: 344.57 g; Kw. tł. nasycone: 27.24 g; Sól: 10.42 g; Sód: 3254.59 mg; Błonnik: 28.69 g; W tym cukry: 100.04 g; WW: 34.45 Por; Potas: 3759.58 mg; Wapń: 767.30 mg; Fosfor: 1509.66 mg; Żelazo: 11.57 mg; Magnez: 331.65 mg;	Kcal: 2613.24 kcal; Białko ogółem: 80.85 g; Tłuszcz ogółem: 70.26 g; Węglowodany ogółem: 349.40 g; Kw. tł. nasycone: 19.88 g; Sól: 6.40 g; Sód: 1524.35 mg; Błonnik: 37.06 g; W tym cukry: 100.80 g; WW: 34.96 Por; Potas: 3057.98 mg; Wapń: 683.87 mg; Fosfor: 1156.67 mg; Żelazo: 8.97 mg; Magnez: 261.16 mg;	

		Otwock Podstawowa	Otwock Lekkostrawna	Otwock Cukrzycowa	Otwock Vegetariańska
2025-08-26 wtorek	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g
	II ś			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Łazanki z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 300 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g Jabłko 1 szt	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Łazanki z kapusty białej i kiszzonej z pieczarkami (WN) 300 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Jabłko 1 szt
	P			Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)	
	Kolacja	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) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	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) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Chleb żytni 110 g (GLU) 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) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	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) Ser biały - plaster 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)
	Kcal: 2411.69 kcal; Białko ogółem: 97.27 g; Tłuszcz ogółem: 63.09 g; Węglowodany ogółem: 300.93 g; Kw. tł. nasycone: 20.54 g; Sól: 8.27 g; Sód: 2056.09 mg; Blonnik: 28.80 g; W tym cukry: 105.63 g; WW: 30.15 Por; Potas: 3079.47 mg; Wapń: 1049.66 mg; Fosfor: 1198.60 mg; Żelazo: 8.18 mg; Magnez: 222.92 mg;	Kcal: 2319.76 kcal; Białko ogółem: 98.80 g; Tłuszcz ogółem: 48.32 g; Węglowodany ogółem: 309.02 g; Kw. tł. nasycone: 14.84 g; Sól: 6.94 g; Sód: 1551.76 mg; Blonnik: 27.09 g; W tym cukry: 95.92 g; WW: 31.04 Por; Potas: 3316.08 mg; Wapń: 687.01 mg; Fosfor: 1360.90 mg; Żelazo: 11.44 mg; Magnez: 369.96 mg;	Kcal: 2640.49 kcal; Białko ogółem: 106.16 g; Tłuszcz ogółem: 67.43 g; Węglowodany ogółem: 348.87 g; Kw. tł. nasycone: 21.62 g; Sól: 9.55 g; Sód: 2042.24 mg; Blonnik: 26.93 g; W tym cukry: 98.98 g; WW: 34.86 Por; Potas: 3091.31 mg; Wapń: 1002.03 mg; Fosfor: 1467.31 mg; Żelazo: 9.30 mg; Magnez: 350.17 mg;	Kcal: 2296.69 kcal; Białko ogółem: 78.24 g; Tłuszcz ogółem: 54.09 g; Węglowodany ogółem: 311.24 g; Kw. tł. nasycone: 18.33 g; Sól: 5.67 g; Sód: 2050.12 mg; Blonnik: 32.44 g; W tym cukry: 108.37 g; WW: 31.21 Por; Potas: 3048.81 mg; Wapń: 1110.62 mg; Fosfor: 1260.63 mg; Żelazo: 7.93 mg; Magnez: 221.68 mg;	

		Otwock Podstawowa	Otwock Lekkostrawna	Otwock Cukrzycowa	Otwock Vegetariańska
2025-08-27 środa	Śniadanie	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salceson 50 g Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 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 zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salceson 50 g Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 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) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g
	II Ś			Banan 1 szt	
	Obiad	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 150 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sałata z jogurtem 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kotlet z brokula w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (MLE)
	P			Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)	
	Kolacja	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) Salatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 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) Salatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	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) Salatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 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 z tuńczyka 100 g (JAJ, RYB, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g
	Kcal: 2395.52 kcal; Białko ogółem: 94.19 g; Tłuszcz ogółem: 61.22 g; Węglowodany ogółem: 305.91 g; Kw. tł. nasycone: 17.43 g; Sól: 8.09 g; Sód: 1636.71 mg; Blonnik: 29.00 g; W tym cukry: 87.34 g; WW: 30.74 Por; Potas: 3855.99 mg; Wapń: 724.29 mg; Fosfor: 1261.69 mg; Żelazo: 14.50 mg; Magnez: 300.59 mg;	Kcal: 2478.96 kcal; Białko ogółem: 94.42 g; Tłuszcz ogółem: 65.50 g; Węglowodany ogółem: 1724.67 mg; Blonnik: 316.87 g; Kw. tł. nasycone: 16.47 g; Sól: 8.33 g; Sód: 1724.67 mg; Blonnik: 31.96 g; W tym cukry: 96.39 g; WW: 31.91 Por; Potas: 4219.37 mg; Wapń: 720.15 mg; Fosfor: 1299.12 mg; Żelazo: 14.32 mg; Magnez: 318.22 mg;	Kcal: 2720.41 kcal; Białko ogółem: 97.94 g; Tłuszcz ogółem: 66.06 g; Węglowodany ogółem: 382.30 g; Kw. tł. nasycone: 18.54 g; Sól: 9.58 g; Sód: 1749.80 mg; Blonnik: 31.13 g; W tym cukry: 122.43 g; WW: 38.41 Por; Potas: 4610.44 mg; Wapń: 735.02 mg; Fosfor: 1260.73 mg; Żelazo: 14.80 mg; Magnez: 352.18 mg;	Kcal: 2102.32 kcal; Białko ogółem: 71.40 g; Tłuszcz ogółem: 43.21 g; Węglowodany ogółem: 298.69 g; Kw. tł. nasycone: 13.38 g; Sól: 3.56 g; Sód: 1250.19 mg; Blonnik: 33.23 g; W tym cukry: 92.00 g; WW: 30.00 Por; Potas: 4004.37 mg; Wapń: 812.87 mg; Fosfor: 1284.17 mg; Żelazo: 11.33 mg; Magnez: 319.88 mg;	

		Otwoczek Podstawowa	Otwoczek Lekkostrawna	Otwoczek Cukrzycowa	Otwoczek Wegetariańska
2025-08-28 czwartek	Sniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałatka szwedzka 100 g Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE)	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE)	Zupa ml. z kaszą manną 350 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) Kielbasa żywiecka 50 g Sałatka szwedzka 100 g Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE)	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (MLE)
	II S			Banan 150 g	
	Obiad	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sziptak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 300 g (GLU, JAJ) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczarkowy 100 ml (GLU, MLE)
	P			Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	
	Kolacja	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) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Paprykarz (G) 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g
	Kcal: 2485.84 kcal; Białko ogółem: 103.31 g; Tłuszcz ogółem: 81.56 g; Węglowodany ogółem: 269.08 g; Kw. tł. nasycone: 27.17 g; Sól: 9.16 g; Sód: 2684.57 mg; Błonnik: 25.45 g; W tym cukry: 73.25 g; WW: 27.08 Por; Potas: 3597.65 mg; Wapń: 1081.03 mg; Fosfor: 1393.02 mg; Żelazo: 9.17 mg; Magnez: 299.45 mg;	Kcal: 2543.75 kcal; Białko ogółem: 107.95 g; Tłuszcz ogółem: 83.19 g; Węglowodany ogółem: 275.39 g; Kw. tł. nasycone: 26.59 g; Sól: 7.67 g; Sód: 2086.33 mg; Błonnik: 25.66 g; W tym cukry: 69.92 g; WW: 27.73 Por; Potas: 4017.83 mg; Wapń: 1178.37 mg; Fosfor: 1425.11 mg; Żelazo: 13.31 mg; Magnez: 344.00 mg;	Kcal: 2790.58 kcal; Białko ogółem: 102.37 g; Tłuszcz ogółem: 91.04 g; Węglowodany ogółem: 336.01 g; Kw. tł. nasycone: 27.74 g; Sól: 10.31 g; Sód: 2783.17 mg; Błonnik: 26.48 g; W tym cukry: 100.29 g; WW: 33.79 Por; Potas: 4337.35 mg; Wapń: 1095.23 mg; Fosfor: 1377.22 mg; Żelazo: 9.36 mg; Magnez: 338.15 mg;	Kcal: 2581.99 kcal; Białko ogółem: 87.45 g; Tłuszcz ogółem: 68.38 g; Węglowodany ogółem: 332.91 g; Kw. tł. nasycone: 19.71 g; Sól: 7.35 g; Sód: 2803.44 mg; Błonnik: 28.80 g; W tym cukry: 75.24 g; WW: 33.45 Por; Potas: 3621.13 mg; Wapń: 1126.01 mg; Fosfor: 1475.55 mg; Żelazo: 10.06 mg; Magnez: 320.30 mg;	

		Ottock Podstawowa	Ottock Lekkostrawna	Ottock Cukrzycowa	Ottock Vegetariańska
2025-08-29 piątek	Śniadanie	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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)	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) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR)
	II S			Jabłko 150 g	
	Obiad	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z młodej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z młodej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa fasolowa z fasolką szparagową 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z młodej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P			Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE)	
	Kolacja	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 Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 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 szynkowa 50 g Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	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 Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 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 Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g
	Kcal: 2393.64 kcal; Białko ogółem: 84.18 g; Tłuszcz ogółem: 66.96 g; Węglowodany ogółem: 293.99 g; Kw. tł. nasycone: 12.59 g; Sól: 6.81 g; Sód: 2092.88 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 86.62 g; WW: 29.51 Por; Potas: 3603.06 mg; Wapń: 702.19 mg; Fosfor: 1194.39 mg; Żelazo: 9.82 mg; Magnez: 291.95 mg;	Kcal: 2119.29 kcal; Białko ogółem: 79.57 g; Tłuszcz ogółem: 39.76 g; Węglowodany ogółem: 290.61 g; Kw. tł. nasycone: 10.43 g; Sól: 5.97 g; Sód: 1792.73 mg; Błonnik: 28.43 g; W tym cukry: 94.60 g; WW: 29.23 Por; Potas: 4323.76 mg; Wapń: 645.67 mg; Fosfor: 1180.82 mg; Żelazo: 10.61 mg; Magnez: 311.91 mg;	Kcal: 2233.16 kcal; Białko ogółem: 74.88 g; Tłuszcz ogółem: 46.21 g; Węglowodany ogółem: 318.83 g; Kw. tł. nasycone: 11.13 g; Sól: 8.25 g; Sód: 2155.88 mg; Błonnik: 27.36 g; W tym cukry: 97.63 g; WW: 31.93 Por; Potas: 3714.16 mg; Wapń: 698.49 mg; Fosfor: 1131.19 mg; Żelazo: 9.24 mg; Magnez: 273.35 mg;	Kcal: 2603.29 kcal; Białko ogółem: 96.90 g; Tłuszcz ogółem: 88.05 g; Węglowodany ogółem: 293.98 g; Kw. tł. nasycone: 26.45 g; Sól: 6.91 g; Sód: 2601.61 mg; Błonnik: 26.72 g; W tym cukry: 86.56 g; WW: 29.51 Por; Potas: 3511.87 mg; Wapń: 1292.16 mg; Fosfor: 1649.14 mg; Żelazo: 10.07 mg; Magnez: 301.48 mg;	

		Ottock Podstawowa	Ottock Lekkostrawna	Ottock Cukrzycowa	Ottock Wegetariańska
2025-08-30 sobota	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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) Ser żółty 50 g (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)
	II S			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotlet pożarski smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dynamis duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotlet jajeczny smażony 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml
	P			Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	
	Kolacja	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 żywiecka 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 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 żywiecka 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa żywiecka 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 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 Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g
	Kcal: 2673.09 kcal; Białko ogółem: 108.41 g; Tłuszcz ogółem: 68.69 g; Węglowodany ogółem: 340.23 g; Kw. tł. nasycone: 22.68 g; Sól: 8.39 g; Sód: 2849.21 mg; Błonnik: 26.25 g; W tym cukry: 89.61 g; WW: 34.26 Por; Potas: 3959.82 mg; Wapń: 1087.38 mg; Fosfor: 1523.65 mg; Żelazo: 9.93 mg; Magnez: 322.43 mg;	Kcal: 2574.28 kcal; Białko ogółem: 105.35 g; Tłuszcz ogółem: 53.94 g; Węglowodany ogółem: 16.65 g; Kw. tł. nasycone: 16.65 g; Sól: 5.42 g; Sód: 1653.14 mg; Błonnik: 29.73 g; W tym cukry: 95.10 g; WW: 35.49 Por; Potas: 4235.97 mg; Wapń: 788.03 mg; Fosfor: 1399.10 mg; Żelazo: 10.41 mg; Magnez: 284.21 mg;	Kcal: 2824.71 kcal; Białko ogółem: 114.04 g; Tłuszcz ogółem: 71.70 g; Węglowodany ogółem: 377.59 g; Kw. tł. nasycone: 23.96 g; Sól: 11.38 g; Sód: 3432.81 mg; Błonnik: 28.93 g; W tym cukry: 88.82 g; WW: 37.92 Por; Potas: 4138.52 mg; Wapń: 1107.23 mg; Fosfor: 1668.25 mg; Żelazo: 11.62 mg; Magnez: 371.38 mg;	Kcal: 2613.83 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz ogółem: 68.54 g; Węglowodany ogółem: 340.25 g; Kw. tł. nasycone: 20.47 g; Sól: 6.47 g; Sód: 2370.00 mg; Błonnik: 27.53 g; W tym cukry: 90.56 g; WW: 34.25 Por; Potas: 3600.37 mg; Wapń: 1123.94 mg; Fosfor: 1359.28 mg; Żelazo: 8.49 mg; Magnez: 294.22 mg;	

		Otwock Podstawowa	Otwock Lekkostrawna	Otwock Cukrzycowa	Otwock Vegetariańska	
2025-08-31 niedziela	Śniadanie	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ)	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa ml. z kaszą manną 350 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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ)	
	II S			Jabłko 150 g		
	Obiad	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizerna z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Szynka wieprzowa duszona 100 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizerna z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Bigos z młodej kapusty i cieciorą duszony 300 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)	
	P			Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ)		
	Kolacja	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 Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 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 Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 2 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogonówka 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 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 Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Kapusta pekińska z warzywami i sosem vinegret 100 g	
	Kcal: 2964.36 kcal; Białko ogółem: 112.25 g; Tłuszcz ogółem: 87.72 g; Węglowodany ogółem: 359.92 g; Kw. tł. nasycone: 19.58 g; Sól: 7.01 g; Sód: 1593.84 mg; Błonnik: 26.33 g; W tym cukry: 95.53 g; WW: 36.22 Por; Potas: 3645.95 mg; Wapń: 703.36 mg; Fosfor: 1320.34 mg; Żelazo: 11.42 mg; Magnez: 272.71 mg;	Kcal: 2751.62 kcal; Białko ogółem: 107.99 g; Tłuszcz ogółem: 73.03 g; Węglowodany ogółem: 341.39 g; Kw. tł. nasycone: 18.67 g; Sól: 6.69 g; Sód: 1474.26 mg; Błonnik: 23.88 g; W tym cukry: 94.51 g; WW: 34.32 Por; Potas: 3732.94 mg; Wapń: 662.15 mg; Fosfor: 1236.27 mg; Żelazo: 11.15 mg; Magnez: 255.97 mg;	Kcal: 2998.80 kcal; Białko ogółem: 106.00 g; Tłuszcz ogółem: 83.02 g; Węglowodany ogółem: 393.71 g; Kw. tł. nasycone: 20.23 g; Sól: 8.06 g; Sód: 1654.63 mg; Błonnik: 27.24 g; W tym cukry: 106.61 g; WW: 39.52 Por; Potas: 3773.40 mg; Wapń: 689.49 mg; Fosfor: 1226.58 mg; Żelazo: 10.88 mg; Magnez: 252.51 mg;	Kcal: 2815.28 kcal; Białko ogółem: 82.28 g; Tłuszcz ogółem: 81.71 g; Węglowodany ogółem: 373.56 g; Kw. tł. nasycone: 16.57 g; Sól: 5.23 g; Sód: 1583.09 mg; Błonnik: 33.69 g; W tym cukry: 103.87 g; WW: 37.48 Por; Potas: 3570.93 mg; Wapń: 844.50 mg; Fosfor: 1170.23 mg; Żelazo: 8.48 mg; Magnez: 264.98 mg;		

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia wskaźników odż.:

Kcal - Wartość energetyczna[kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz ogółem - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Sód - Sód,

Sól - Sól,

Potas - Potas,

Wapń - Wapń,

Fosfor - Fosfor,

Magnez - Magnez,

Żelazo - Żelazo,

Kw. tł. nasycone - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

WW - WW,

Błonnik - Błonnik pokarmowy,

W tym cukry - suma cukrów prostych,