

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-09-01 poniedziałek	Otłock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salceson 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 825,7 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 292,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 6,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 90,8
	Otłock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salceson 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,3 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 289,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 95,6
	Otłock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salceson 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 953,6 Białko ogółem [g] 120,1 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 100,4
	Otłock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z zielonego groszku 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g ( <b>SEL, S02</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta twarogowa z zieloną 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,6 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sól [g] 4,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 95,1

2025-09-02 wtorek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,5 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 293,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 85,8
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka duszona 150 g ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,7 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 54,7 Węglowodany ogółem [g] 300,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 94,4
	Otwóck Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 333,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Sól [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 97,1
	Otwóck Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 180 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kasza gryczana 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z ciecierzycy 50 g Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 494 Białko ogółem [g] 77,5 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 308,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 88,2

2025-09-03 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Herbata b/c 250 ml Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 240 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiewca 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkim i zieleniną 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 186,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 91,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,3 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,7
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Ketchup 20 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL, SO2</b> ) Udko pieczone 240 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiewca 50 g Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 180,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 116,8 <b>Tłuszcz</b> [g] 90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 345,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 30,2 <b>Sól</b> [g] 7,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Herbata b/c 250 ml Ketchup 20 g Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Udko pieczone 240 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiewca 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkim i zieleniną 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 374 <b>Białko</b> ogółem [g] 124,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 95,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 376,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 31,8 <b>Sól</b> [g] 10,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 33,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 130
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki sojowe 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Herbata b/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane (G) 300 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Salatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkim i zieleniną 100 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 736,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 67,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 366,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>Sól</b> [g] 6,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 100,8

2025-09-04 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dżem szt - 25g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,1 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 105,5	
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Zupa grysikowa b/ml 350 ml ( <b>GLU</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dżem szt - 25g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,7 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 101,8	
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Południca sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 200g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 795 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 104,8
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty, marchewką, cebulą i majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dżem szt - 25g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 791 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 5,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 104,6

2025-09-05 piątek	Otwork Podstawowa	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 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 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) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 846,4 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 89	
	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 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 150 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 4 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) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,5 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,9 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 99,4	
	Otwork Cukrzycowa	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 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 150 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 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) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,2 Białko ogółem [g] 94,2 Tłuszcz [g] 46,4 Węglowodany ogółem [g] 304,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 103,7
	Otwork Vegetariańska	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 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Paprykarz (G) 100 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 991 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 311,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 6,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 88,8

2025-09-06 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> ) Udziec panierowany smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 200 g ( <b>GLU</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 461,6 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 412,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Sól [g] 9,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 90,7
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż na sypko 200 g Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Leczo warzywne z cukinią 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 225,2 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 400,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 98,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> ) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Fasolka po bretońsku z kielbasą duszona 200 g ( <b>GLU</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 422,4 Białko ogółem [g] 145,3 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 433,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,6 suma cukrów prostych [g] 90,4
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> ) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ryż na sypko 200 g Salata z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Leczo warzywne z cukinią 200 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 409,6 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 423 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 95,8

2025-09-07 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata masłowa 5 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 738,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 74
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721,8 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 330,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 85,1
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata masłowa 5 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> )	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Szynka staropolska 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 977,8 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 365 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 85,3
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 100 g Salata masłowa 5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> )		Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (salata, rzodkiewka, ogórek św) z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 639,7 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 317,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 4,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 75,6

2025-09-08 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 621,6 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 335,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,3 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 89,1	
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 280 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 40,5 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 10,2 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 91	
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 10 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Ryż brązowy na sypko 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,2 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 99,1
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>SEL</b> ) Kotlet jajeczny smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Mizeria z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 601,6 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 327,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,4 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 90,2

2025-09-09 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane (G) 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pieczarkowy 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 679 Białko ogółem [g] 96,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 356,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 109
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmieńnej z ziemniakami 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Pieczeń ryżmiska 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dynia gotowana 150 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 67,9 Węglowodany ogółem [g] 317,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 97,5
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pieczeń ryżmiska 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,9 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 112
	Otwork Vegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kopytka ziemniaczane (G) 250 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pieczarkowy 200 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет sojowy 0,5 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Salata masłowa 5 g Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 690,5 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 108,7

2025-09-10 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> )		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy z majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kasza gryczana 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Kaszotto z warzywami i kurczakiem 200 g ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 040,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 129,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,9 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> )		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Kasza gryczana 200 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Kaszotto z warzywami i kurczakiem 200 g ( <b>GLU</b> ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 020,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,2 <b>Sól [g]</b> 6,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 103,4
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy z majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego-wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Kaszotto z warzywami i kurczakiem 200 g ( <b>GLU</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 167,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 138,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,5
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa z zieloną 100 g ( <b>MLE</b> ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy z majonezem WN 150 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kasza gryczana 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Kaszotto z warzywami 200 g ( <b>GLU</b> ) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 812,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 4,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97

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,