

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2025-10-01 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Salatka z makaronem wiosenna 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Herbata b/c 250 ml Ser topiony 50 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 120 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Kaszanka na ciepło 120 g (GLU, SEL) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Cebula duszona 20 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 019 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 298,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Sól [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 83,8
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Salatka z makaronem wiosenna 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Herbata b/c 250 ml Ser topiony 50 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE)		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ketchup 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 931,7 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 300,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 96,3
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Salatka z makaronem wiosenna 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Herbata b/c 250 ml Ser topiony 50 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE)	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Parówka drobiowa 1 szt 1 szt Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ketchup 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 008,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 113,1
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Salatka z makaronem wiosenna 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, GOR) Herbata b/c 250 ml Hummus 0,5 szt (SEZ)		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kopytka ziemniaczane (G) 300 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Sos pieczarkowy 100 ml (GLU, MLE)			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Parówki sojowe 100 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ketchup 10 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] 3 048,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 93,9

2025-10-02 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 80 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dżem szt - 25g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 753,8 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 57 Węglowodany ogółem [g] 329,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 97,1
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Twaróg 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dżem szt - 25g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 924,7 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 102
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (SOJ, SEL) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE)	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 80 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 918,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 340,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 102,5
	Otwork Wegetariańska	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 4 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Twaróg 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 80 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dżem szt - 25g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 829,8 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 68,4 Węglowodany ogółem [g] 333,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 5,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 95,9

2025-10-03 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 z jajka z zieloną 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 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 Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 875,3 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 309,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 91,7
	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 z jajka z zieloną 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, 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] 2 951,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 321,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 97,7
	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 z jajka z zieloną 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 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	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 Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 002,6 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 106,5
	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 z jajka z zieloną 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 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 Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 019,9 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 311,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 91,4

2025-10-04 sobota	Otłock Podstawowa	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 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Zupa krem z cukinii 350 ml (GLU, SOJ, SEL) Udko pieczone 240 g Ryż na sypko 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		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 Kielbasa szynkowa 50 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 710,7 Białko ogółem [g] 142 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 451,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 93,7
	Otłock Lekkostrawna	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) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Zupa krem z cukinii 350 ml (GLU, SOJ, SEL) Udko pieczone 240 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ryż na sypko 200 g Marchewka duszona 150 g (GLU) 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 Kielbasa szynkowa 50 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 797,8 Białko ogółem [g] 144,8 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 460,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 97,2
	Otłock Cukrzycowa	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa krem z cukinii 350 ml (GLU, SOJ, SEL) Udko pieczone 240 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 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	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 915,5 Białko ogółem [g] 148,6 Tłuszcz [g] 99,8 Węglowodany ogółem [g] 490,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 41 suma cukrów prostych [g] 93,6
	Otłock Vegetariańska	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 4 szt (MLE) Ser żółty 100 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Zupa krem z cukinii 350 ml (GLU, SOJ, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Ryż na sypko 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		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 Naleśniki ze szpinakiem i twarogiem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 748,2 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 471,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 93,3

2025-10-05 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manna 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 4 szt (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Salata masłowa 5 g Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka staropolska 50 g (SOJ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 041,4 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 336,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 80,1	
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manna 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 4 szt (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 100 g Salata masłowa 5 g Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) 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 (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka staropolska 50 g (SOJ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,8 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 317,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 85	
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manna 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 4 szt (MLE) Połudwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Salata masłowa 5 g Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Chleb żytni 90 g (GLU)	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego-wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Szynka staropolska 50 g (SOJ) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 009,7 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 361,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 91,3
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manna 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 4 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Salata masłowa 5 g Pasta z zielonego groszku 50 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU)		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g (SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wiosenna (sałata, rzodkiewka, ogórek św) z sosem jogurtowo-koperkowym 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Pasta twarogowa z zieloną 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,8 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 319,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 4,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 81,9

2025-10-06 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 933,2 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 89,4
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Twaróg 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776,6 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 295,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 91,5
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) 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 (SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 082,8 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 84,2 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Sól [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 102,9
	Otwork Vegetariańska	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 4 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Leczo warzywne z papryką i fasolą 180 g (GLU, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej i papryki z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 100 g (MLE) Salata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 844,7 Białko ogółem [g] 97,3 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 308,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 95,2

2025-10-07 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Herbata b/c 250 ml Majonez 10 g (JAJ, GOR)		Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 350 ml (SEL) Kopytka ziemniaczane (G) 250 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pieczarkowy 200 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 2 938,7 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 110
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik jaglany 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńa gotowana 150 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Salata masłowa 5 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 828 Białko ogółem [g] 93,4 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 339,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 96,2
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Herbata b/c 250 ml Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 350 ml (SEL) Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02)	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) 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] 3 063,6 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 356 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 113
	Otwork Wegetariańska	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 4 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Herbata b/c 250 ml Majonez 10 g (JAJ, GOR)		Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 350 ml (SEL) Kopytka ziemniaczane (G) 250 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pieczarkowy 200 ml (GLU, MLE) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Paszтет sojowy 0,5 szt (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ) Salata masłowa 5 g Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 100,3 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 376,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 109,7

2025-10-08 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy z majonezem WN 150 g (JAJ, GOR) Kasza gryczana 200 g Sos chrzanowy 100 g (MLE, S02)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Salceson 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 920,9 Białko ogółem [g] 120,7 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 297,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 92,8
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Kasza gryczana 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Salceson 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 945,7 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 101,7
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE)	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) 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 (JAJ, GOR) Sos chrzanowy 100 g (MLE, S02)	Kanapka z chleba razowego-wydawana przy kolacji 45g 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Salceson 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 047,3 Białko ogółem [g] 129,9 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 312,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 108,3
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy z majonezem WN 150 g (JAJ, GOR) Kasza gryczana 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Serek kanapkowy 50 g (MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 814,2 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 315,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 91,9

2025-10-09 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 150 g Ogórek kiszony 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Salatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 788,6 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 65,1 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sól [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 105,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Pomidor 80 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Wątróbka drobiowa z jabłkiem duszona b/cebuli 150 g Marchewka gotowana na parze 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Salatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 827,6 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 323,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 7,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 109,3
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 150 g Ogórek kiszony 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Salatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 943,1 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 115,6
	Otwork Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Pasta z zielonego groszku 50 g Salata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kotłeczki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (GLU, JAJ, SOJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ogórek kiszony 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g Salata masłowa 5 g Salatka makaronowa z brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (GLU, JAJ)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 929,2 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 362,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 104,4

2025-10-10 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem WN 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 Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 117,1 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 319,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 100,1
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, 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 Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 245,2 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 95,8
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem WN 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 Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 244,4 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 114,9
	Otrock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem WN 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) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Salata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 974,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 98,7

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,