Jadłospisy za okres od dnia 2025-11-01 do dnia 2025-11-10 10_K_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-11-01 sobota	Otwock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa barszcz biały z jajkiem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL, S02***) Stek wp z cebulą smażony 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 062,5** **Białko ogółem [g] 106,9** **Tłuszcz [g] 77,7** **Węglowodany ogółem [g] 356,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4** **Sól [g] 9,4** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **suma cukrów prostych [g] 91,4**
	Otwock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa barszcz biały z jajkiem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL, S02***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos ziołowy 100 ml (***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 Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 046,6** **Białko ogółem [g] 107,1** **Tłuszcz [g] 70,2** **Węglowodany ogółem [g] 367,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Sól [g] 9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,6** **suma cukrów prostych [g] 95,6**
	Otwock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Bułka grahamka 1 szt (***GLU***)	Banan 1 szt	Zupa barszcz biały z jajkiem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL, S02***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU***)	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 Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 330,1** **Białko ogółem [g] 109,6** **Tłuszcz [g] 71,4** **Węglowodany ogółem [g] 449** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Sól [g] 12,4** **Błonnik pokarmowy [g] 40,1** **suma cukrów prostych [g] 129,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-01 sobota	Otwock Wegetariańska	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 4 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa barszcz biały z jajkiem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL, S02***) Gulasz warzywny z soczewicą i ciecierzycą 180 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Serek kanapkowy 50 g (***MLE***) Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 964,3** **Białko ogółem [g] 85,7** **Tłuszcz [g] 72,7** **Węglowodany ogółem [g] 357** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,3** **suma cukrów prostych [g] 95,2**
2025-11-02 niedziela	Otwock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek konserwowy 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkiem i zieleniną (majonez) 100 g (***JAJ, GOR***)		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 240 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (***MLE***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 860,7** **Białko ogółem [g] 100,8** **Tłuszcz [g] 84,7** **Węglowodany ogółem [g] 286,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Sól [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 20,8** **suma cukrów prostych [g] 66,1**
	Otwock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka ryżowa z kukurydzą i zieleniną (olej) 100 g		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 240 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (***MLE***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,2** **Białko ogółem [g] 101** **Tłuszcz [g] 75,6** **Węglowodany ogółem [g] 284,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sól [g] 5,5** **Błonnik pokarmowy [g] 21,4** **suma cukrów prostych [g] 65,4**
	Otwock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek konserwowy 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkiem i zieleniną (majonez) 100 g (***JAJ, GOR***)	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Natka pietruszki 1 g Udko pieczone 240 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***)	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 Ser żółty 50 g (***MLE***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 017,9** **Białko ogółem [g] 101,3** **Tłuszcz [g] 90,2** **Węglowodany ogółem [g] 318,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Sól [g] 7,4** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **suma cukrów prostych [g] 78,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-02 niedziela	Otwock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkiem i zieleniną (majonez) 100 g (***JAJ, GOR***) Ogórek konserwowy 50 g Sałata masłowa 5 g Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***)		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Ser żółty 50 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,5** **Białko ogółem [g] 76,9** **Tłuszcz [g] 83,1** **Węglowodany ogółem [g] 299,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sól [g] 5,1** **Błonnik pokarmowy [g] 23,4** **suma cukrów prostych [g] 66,3**
2025-11-03 poniedziałek	Otwock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Szynka z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z cebulką 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 Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Leczo warzywne z cukinią i kiełbasą (100g kiełbasa, 80g sos) 180 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837,3** **Białko ogółem [g] 129,7** **Tłuszcz [g] 67,5** **Węglowodany ogółem [g] 300,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,4** **Sól [g] 7,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,5** **suma cukrów prostych [g] 92,7**
	Otwock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Szynka z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 80 g Herbata b/c 250 ml Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Leczo warzywne z cukinią i kiełbasą (100g kiełbasa, 80g sos) 180 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 879,9** **Białko ogółem [g] 129,4** **Tłuszcz [g] 75,2** **Węglowodany ogółem [g] 291,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8** **Sól [g] 7,5** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 94,6**
	Otwock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Szynka z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Jabłko 150 g	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z cebulką 150 g 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 Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Leczo warzywne z cukinią i kiełbasą (100g kiełbasa, 80g sos) 180 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 972,5** **Białko ogółem [g] 130,7** **Tłuszcz [g] 68,2** **Węglowodany ogółem [g] 340,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Sól [g] 9,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 104,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-03 poniedziałek	Otwock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 80 g Herbata b/c 250 ml Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pierogi z truskawkami (G) 300 g (***GLU, JAJ, MCK***) Sos jogurtowy na słodko 100 g (***MLE***) 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 Leczo warzywne z cukinią 200 g (***GLU, SEL***) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 094** **Białko ogółem [g] 78,6** **Tłuszcz [g] 85,1** **Węglowodany ogółem [g] 375,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7** **Sól [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2** **suma cukrów prostych [g] 120,7**
2025-11-04 wtorek	Otwock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 250 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczarkowy 200 ml (***GLU, MLE***) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 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 Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 871,2** **Białko ogółem [g] 73,4** **Tłuszcz [g] 70,9** **Węglowodany ogółem [g] 350,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Sól [g] 9,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **suma cukrów prostych [g] 94**
	Otwock 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***) Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos koperkowy 100 ml (***GLU***) Dynia duszona 150 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 Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 707,4** **Białko ogółem [g] 94,5** **Tłuszcz [g] 63,9** **Węglowodany ogółem [g] 300,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,2** **suma cukrów prostych [g] 94,5**
	Otwock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Kefir 150g 1 szt (***MLE***)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE, SEL***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 863,1** **Białko ogółem [g] 99,5** **Tłuszcz [g] 67,2** **Węglowodany ogółem [g] 338** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6** **Sól [g] 11,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **suma cukrów prostych [g] 94,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-04 wtorek	Otwock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 250 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczarkowy 200 ml (***GLU, MLE***) Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 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 Pasta z jajka i tuńczyka 100 g (***JAJ, RYB, GOR***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 890,5** **Białko ogółem [g] 74,3** **Tłuszcz [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 349,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 36,4** **suma cukrów prostych [g] 93,6**
2025-11-05 środa	Otwock 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***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 50 g (***JAJ, RYB, GOR***)		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Udziec panierowany smażony 120 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 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***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 877,3** **Białko ogółem [g] 121,2** **Tłuszcz [g] 67,6** **Węglowodany ogółem [g] 316,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Sól [g] 9,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,3** **suma cukrów prostych [g] 103,9**
	Otwock 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***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 50 g (***JAJ, RYB, GOR***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa krem z cukinii 350 ml (***GLU, SOJ, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g Sos ziołowy 100 ml (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Ser żółty 50 g (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 910,3** **Białko ogółem [g] 124,6** **Tłuszcz [g] 68,6** **Węglowodany ogółem [g] 317,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **suma cukrów prostych [g] 100,4**
	Otwock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 50 g (***JAJ, RYB, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g Sos ziołowy 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 Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 003,7** **Białko ogółem [g] 130,3** **Tłuszcz [g] 70,9** **Węglowodany ogółem [g] 330,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9** **Sól [g] 10,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30,6** **suma cukrów prostych [g] 119,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-05 środa	Otwock 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***) Pasta z tuńczyka z jajkiem i zieleniną 50 g (***JAJ, RYB, GOR***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***)		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko 200 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***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 821,3** **Białko ogółem [g] 95,4** **Tłuszcz [g] 64,6** **Węglowodany ogółem [g] 331,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Sól [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **suma cukrów prostych [g] 102**
2025-11-06 czwartek	Otwock 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***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem (majonez) 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Kotlet mielony smażony 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (***JAJ, GOR***) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 204,3** **Białko ogółem [g] 103,8** **Tłuszcz [g] 72,1** **Węglowodany ogółem [g] 401,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Sól [g] 7** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **suma cukrów prostych [g] 103,8**
	Otwock 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka makaronowa lekkostrawna 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (***GLU, SEL***) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 100 ml (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 190,8** **Białko ogółem [g] 100,4** **Tłuszcz [g] 59,6** **Węglowodany ogółem [g] 428,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34** **suma cukrów prostych [g] 105,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-06 czwartek	Otwock 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***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem (majonez) 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml	Gruszka 1 szt	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (***JAJ, GOR***) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziołowy 100 ml (***GLU***)	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 Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 324,4** **Białko ogółem [g] 101,3** **Tłuszcz [g] 72,8** **Węglowodany ogółem [g] 436,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 35,8** **suma cukrów prostych [g] 119,6**
	Otwock 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***) Sałatka makaronowa z brokułem, kukurydzą i koperkiem 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Gołąbek jarski 150 g (***JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (***JAJ, GOR***) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Pasta z ciecierzycy 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 155,7** **Białko ogółem [g] 95,1** **Tłuszcz [g] 61,2** **Węglowodany ogółem [g] 426,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16** **Sól [g] 4,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,5** **suma cukrów prostych [g] 105,5**
2025-11-07 piątek	Otwock 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***) Kiełbasa żywiecka 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej 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 Filet królewski z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (***RYB***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 923,8** **Białko ogółem [g] 110,2** **Tłuszcz [g] 73,5** **Węglowodany ogółem [g] 325,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,9** **Sól [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **suma cukrów prostych [g] 84,9**
	Otwock Lekkostrawna	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 4 szt (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml (***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 Filet królewski z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g (***RYB***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 104,3** **Białko ogółem [g] 118,4** **Tłuszcz [g] 80,7** **Węglowodany ogółem [g] 346,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5** **Sól [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 27,8** **suma cukrów prostych [g] 93,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-07 piątek	Otwock Cukrzycowa	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***) Kiełbasa żywiecka 50 g Pasta z jajka z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej 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 Filet królewski z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (***RYB***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 051,1** **Białko ogółem [g] 118,1** **Tłuszcz [g] 76,4** **Węglowodany ogółem [g] 344,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9** **Sól [g] 9,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,4** **suma cukrów prostych [g] 99,7**
	Otwock Wegetariańska	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***) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa kalafiorowa z ryżem 350 ml (***MLE, SEL***) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszonej 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 Twaróg 50 g (***MLE***) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (***RYB***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 055,1** **Białko ogółem [g] 119** **Tłuszcz [g] 84,7** **Węglowodany ogółem [g] 324,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3** **Sól [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 25,4** **suma cukrów prostych [g] 85,6**
2025-11-08 sobota	Otwock Podstawowa	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 4 szt (***MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU***) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z olejem 150 g (***SEL, S02***)		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 Cebula duszona 20 g Sałata masłowa 5 g Kaszanka na ciepło 50 g (***GLU, SEL***) Papryka konserwowa 100 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 125** **Białko ogółem [g] 118,4** **Tłuszcz [g] 70,5** **Węglowodany ogółem [g] 376,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6** **Sól [g] 11,3** **Błonnik pokarmowy [g] 32,5** **suma cukrów prostych [g] 100,1**
	Otwock Lekkostrawna	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 4 szt (***MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa krem z dyni 400 ml (***GLU, MLE***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU***) Buraczki gotowane 150 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 Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 122,2** **Białko ogółem [g] 119,5** **Tłuszcz [g] 72,1** **Węglowodany ogółem [g] 370,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 33,9** **suma cukrów prostych [g] 103,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-08 sobota	Otwock Cukrzycowa	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 4 szt (***MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Bułka grahamka 1 szt (***GLU***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 100 ml (***GLU***) Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z olejem 150 g (***SEL, S02***)	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 Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 343,9** **Białko ogółem [g] 122,3** **Tłuszcz [g] 83,4** **Węglowodany ogółem [g] 410,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4** **Sól [g] 13,7** **Błonnik pokarmowy [g] 35,4** **suma cukrów prostych [g] 100,3**
	Otwock Wegetariańska	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 4 szt (***MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa kapuśniak z mieszanej kapusty z ziemniakami 350 ml (***SEL***) Leczo warzywne z cukinią i ciecierzycą 180 g (***GLU, SEL***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z olejem 150 g (***SEL, S02***)		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 Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 993,8** **Białko ogółem [g] 79,7** **Tłuszcz [g] 64,5** **Węglowodany ogółem [g] 392,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8** **Sól [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 42** **suma cukrów prostych [g] 106,9**
2025-11-09 niedziela	Otwock Podstawowa	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 4 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Rzodkiewka czerwona 100 g Sałata masłowa 5 g Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Majonez 10 g (***JAJ, GOR***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto 80 g (***GLU, JAJ***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 100,6** **Białko ogółem [g] 108,7** **Tłuszcz [g] 90** **Węglowodany ogółem [g] 329,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9** **Sól [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 30,5** **suma cukrów prostych [g] 79,9**
	Otwock Lekkostrawna	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 4 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto 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 gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 817,8** **Białko ogółem [g] 106** **Tłuszcz [g] 70,1** **Węglowodany ogółem [g] 302,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1** **Sól [g] 7,4** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **suma cukrów prostych [g] 77,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-09 niedziela	Otwock Cukrzycowa	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 4 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Rzodkiewka czerwona 100 g Sałata masłowa 5 g Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 90 g (***GLU***)	Pomarańcza 200 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto 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 gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 022,5** **Białko ogółem [g] 104,5** **Tłuszcz [g] 74,5** **Węglowodany ogółem [g] 357,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2** **Sól [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 93,9**
	Otwock Wegetariańska	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 4 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Rzodkiewka czerwona 100 g Sałata 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***)		Zupa szpinakowa 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 Mizeria z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto 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***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,4** **Białko ogółem [g] 85,3** **Tłuszcz [g] 72,4** **Węglowodany ogółem [g] 339,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **Sól [g] 5,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,6** **suma cukrów prostych [g] 80,4**
2025-11-10 poniedziałek	Otwock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Bigos z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 300 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 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 Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,6** **Białko ogółem [g] 90,6** **Tłuszcz [g] 55,2** **Węglowodany ogółem [g] 316** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9** **Sól [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **suma cukrów prostych [g] 89,4**
	Otwock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 3 ml (***GLU, MLE, SEL***) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Sos ziołowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak duszony 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 Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka makaronowa lekkostrawna 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 513,4** **Białko ogółem [g] 104,9** **Tłuszcz [g] 52** **Węglowodany ogółem [g] 275** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5** **Sól [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **suma cukrów prostych [g] 83,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-11-10 poniedziałek	Otwock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (***MLE***) Kiełbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Bigos z bialej i kiszonej kapusty z mięsem wp duszony z majerankiem 300 g (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g 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 Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,5** **Białko ogółem [g] 92,2** **Tłuszcz [g] 55,6** **Węglowodany ogółem [g] 354,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 99**
	Otwock Wegetariańska	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 4 szt (***MLE***) Pasta twarogowa z koperkiem 50 g (***MLE***) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Szpinak duszony 150 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 Pasta z twarogu i buraka 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g Sałatka makaronowa z brokułem, kukurydzą i koperkiem 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 439,5** **Białko ogółem [g] 71** **Tłuszcz [g] 39** **Węglowodany ogółem [g] 326,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13** **Sól [g] 4,5** **Błonnik pokarmowy [g] 35,2** **suma cukrów prostych [g] 89,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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,