Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 10_K_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-10-11 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***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 80 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Udziec panierowany 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 Leczo warzywne z cukinią i kiełbasą (100g kiełbasa, 80g sos) 200 g (***GLU, SOJ***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 212,2** **Białko ogółem [g] 111,1** **Tłuszcz [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 385,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Sól [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 40,6** **suma cukrów prostych [g] 100,1**
	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***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL, S02***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Dynia duszona 150 g (***GLU***) 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 Leczo warzywne z cukinią i kiełbasą (100g kiełbasa, 80g sos) 200 g (***GLU, SOJ***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 056,1** **Białko ogółem [g] 119,8** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 371,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **suma cukrów prostych [g] 101**
	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***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 80 g Bułka grahamka 1 szt (***GLU***)	Banan 1 szt	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 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 Leczo warzywne z cukinią i kiełbasą (100g kiełbasa, 80g sos) 200 g (***GLU, SOJ***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 316,7** **Białko ogółem [g] 121,3** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 451,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9** **Sól [g] 12,1** **Błonnik pokarmowy [g] 46,5** **suma cukrów prostych [g] 138,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 10_K_ŚW. RODZINY

2025-10-11 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***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 80 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Gulasz warzywny z groszkiem 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 Leczo warzywne z cukinią 200 g (***GLU, SEL***) Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 80 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 015,3** **Białko ogółem [g] 85** **Tłuszcz [g] 65,7** **Węglowodany ogółem [g] 390** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,7** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 45,3** **suma cukrów prostych [g] 103,9**
2025-10-12 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 wieprzowa - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z majonezem 150 g (***JAJ, SEL, GOR, S02***) 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 Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (***RYB***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 009,9** **Białko ogółem [g] 96,2** **Tłuszcz [g] 91,8** **Węglowodany ogółem [g] 314** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 24,1** **suma cukrów prostych [g] 73,4**
	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 wieprzowa - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (***RYB***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 749,2** **Białko ogółem [g] 92,4** **Tłuszcz [g] 75,3** **Węglowodany ogółem [g] 287,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8** **Sól [g] 5,6** **Błonnik pokarmowy [g] 20,4** **suma cukrów prostych [g] 67,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-12 niedziela	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 wieprzowa - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Natka pietruszki 1 g Bitka ze schabu * 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z majonezem 150 g (***SEL, S02***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***) Sos koperkowy 100 ml (***GLU***)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE, GOR***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (***RYB***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 945,5** **Białko ogółem [g] 93,2** **Tłuszcz [g] 81,2** **Węglowodany ogółem [g] 330,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 24,8** **suma cukrów prostych [g] 85,9**
	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***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 5 g Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***) Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach 100 g (***SOJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z majonezem 150 g (***SEL, S02***) 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 Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (***RYB***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g Ser żółty 50 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 820,4** **Białko ogółem [g] 89,6** **Tłuszcz [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 294,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,7** **Sól [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 23,9** **suma cukrów prostych [g] 72,9**
2025-10-13 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***) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g		Zupa krem z brokuła 300 ml (***SEL***) Natka pietruszki 1 g Kotlet mielony smażony 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		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 Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Szynka z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 762,8** **Białko ogółem [g] 97,7** **Tłuszcz [g] 70,2** **Węglowodany ogółem [g] 307,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3** **Sól [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **suma cukrów prostych [g] 95**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-13 poniedziałek	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) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (***GLU, SEL***) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 300 ml Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Szynka z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 940,1** **Białko ogółem [g] 102,5** **Tłuszcz [g] 64,8** **Węglowodany ogółem [g] 357,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **Sól [g] 7,5** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **suma cukrów prostych [g] 101,3**
	Otwock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g	Jabłko 150 g	Zupa krem z brokuła 300 ml (***SEL***) Natka pietruszki 1 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)	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 Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Szynka z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 939,7** **Białko ogółem [g] 96** **Tłuszcz [g] 68,4** **Węglowodany ogółem [g] 366,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **Sól [g] 10,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **suma cukrów prostych [g] 109**
	Otwock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Ketchup 20 g Parówki sojowe 100 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Ogórek małosolny 100 g		Zupa krem z brokuła 300 ml (***SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy 250 ml Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (***GLU, JAJ, SOJ***)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 861,2** **Białko ogółem [g] 80,5** **Tłuszcz [g] 71,4** **Węglowodany ogółem [g] 342,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2** **Sól [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 38,2** **suma cukrów prostych [g] 108,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-14 wtorek	Otwock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Cebula duszona 20 g Surówka z czerwonej kapusty z 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 z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 767,8** **Białko ogółem [g] 89,2** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 321,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Sól [g] 8,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,3** **suma cukrów prostych [g] 97,4**
	Otwock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser biały - plaster 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty z 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 z zieleniną 100 g (***JAJ, GOR***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,3** **Białko ogółem [g] 84,7** **Tłuszcz [g] 48,7** **Węglowodany ogółem [g] 315,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Sól [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 26,5** **suma cukrów prostych [g] 94,6**
	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***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Pieczeń rzymska 100 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Surówka z czerwonej kapusty z olejem 150 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 Pasta z jajka z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 893,7** **Białko ogółem [g] 104,6** **Tłuszcz [g] 69,5** **Węglowodany ogółem [g] 344,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6** **Sól [g] 10** **Błonnik pokarmowy [g] 30,2** **suma cukrów prostych [g] 91,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-14 wtorek	Otwock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Cebula duszona 20 g Surówka z czerwonej kapusty z 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 z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Ser biały - plaster 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 776,4** **Białko ogółem [g] 87,3** **Tłuszcz [g] 67,4** **Węglowodany ogółem [g] 327,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5** **Sól [g] 5,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 98,3**
2025-10-15 środa	Otwock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem (majonez) 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet pożarski smażony 120 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Cebula duszona 20 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 Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 990,9** **Białko ogółem [g] 95,9** **Tłuszcz [g] 87,6** **Węglowodany ogółem [g] 329,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5** **Sól [g] 8,7** **Błonnik pokarmowy [g] 34,3** **suma cukrów prostych [g] 96,3**
	Otwock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem (olej) 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet pożarski smażony 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Marchewka gotowana na parze 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 Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,1** **Białko ogółem [g] 95,2** **Tłuszcz [g] 69,5** **Węglowodany ogółem [g] 315,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Sól [g] 8,7** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 95,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-15 środa	Otwock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem (majonez) 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Banan 1 szt	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet pożarski smażony 120 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Marchew gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***) Cebula duszona 20 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 Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 226,9** **Białko ogółem [g] 98,6** **Tłuszcz [g] 86,4** **Węglowodany ogółem [g] 398,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Sól [g] 10,1** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **suma cukrów prostych [g] 131,4**
	Otwock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Sałatka makaronowa z brokułem, kukurydzą i koperkiem (majonez) 100 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL***) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z masłem 150 g (***GLU, MLE***)		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 tuńczyka 100 g (***JAJ, RYB, MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 559,5** **Białko ogółem [g] 72,9** **Tłuszcz [g] 53,3** **Węglowodany ogółem [g] 323,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Sól [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,3** **suma cukrów prostych [g] 99,1**
2025-10-16 czwartek	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Kiełbasa żywiecka 50 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (***MLE***)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, porem i papryką 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 Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 960,3** **Białko ogółem [g] 121,3** **Tłuszcz [g] 81,6** **Węglowodany ogółem [g] 304** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,6** **Sól [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 82,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-16 czwartek	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Kiełbasa żywiecka 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (***MLE***)		Zupa krem z cukinii 350 ml (***GLU, SOJ, SEL***) Natka pietruszki 1 g Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Szpinak duszony 150 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 052,4** **Białko ogółem [g] 127,1** **Tłuszcz [g] 88,6** **Węglowodany ogółem [g] 305,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **suma cukrów prostych [g] 72,3**
	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 Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Kiełbasa żywiecka 50 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (***MLE***)	Banan 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU***) Kasza gryczana 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, porem i papryką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 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 Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 265** **Białko ogółem [g] 120,3** **Tłuszcz [g] 91** **Węglowodany ogółem [g] 371,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1** **Sól [g] 10,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1** **suma cukrów prostych [g] 109,7**
	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 100 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (***JAJ***) Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (***MLE***)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kopytka ziemniaczane (G) 300 g (***GLU, JAJ***) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką, porem i papryką 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml 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 Paprykarz (G) 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 831,8** **Białko ogółem [g] 88,8** **Tłuszcz [g] 60,7** **Węglowodany ogółem [g] 344,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **suma cukrów prostych [g] 82,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-17 piątek	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Pasta z jajka 50 g (***JAJ, GOR***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 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 Kiełbasa szynkowa 50 g Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 200 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g Cebula duszona 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 158,9** **Białko ogółem [g] 104,5** **Tłuszcz [g] 104,5** **Węglowodany ogółem [g] 310,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Sól [g] 8,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,3** **suma cukrów prostych [g] 86,1**
	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Pasta z jajka 50 g (***JAJ, GOR***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 180 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 Kiełbasa szynkowa 50 g Leczo warzywne z cukinią 200 g (***GLU, SEL***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Ketchup 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 370,6** **Białko ogółem [g] 113,3** **Tłuszcz [g] 120,5** **Węglowodany ogółem [g] 320,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,3** **suma cukrów prostych [g] 96,7**
	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 Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Pasta z jajka 50 g (***JAJ, GOR***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa szynkowa 50 g Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 300 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g Ketchup 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 393,7** **Białko ogółem [g] 107,9** **Tłuszcz [g] 119,2** **Węglowodany ogółem [g] 343,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28** **Sól [g] 10,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 96,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-17 piątek	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Pasta z jajka 50 g (***JAJ, GOR***) Ser topiony 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszonej kapusty z marchewką 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 Leczo warzywne z cukinią 200 g (***GLU, SEL***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g Ketchup 10 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 317,3** **Białko ogółem [g] 112,6** **Tłuszcz [g] 125,1** **Węglowodany ogółem [g] 303,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 85,5**
2025-10-18 sobota	Otwock 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***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Mizeria z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 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 Kiełbasa żywiecka 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 116,7** **Białko ogółem [g] 128,5** **Tłuszcz [g] 78,6** **Węglowodany ogółem [g] 342,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,7** **suma cukrów prostych [g] 90,4**
	Otwock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Dynia duszona 150 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 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 Kiełbasa żywiecka 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 002,2** **Białko ogółem [g] 123,7** **Tłuszcz [g] 63,5** **Węglowodany ogółem [g] 352,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2** **Sól [g] 5,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30,1** **suma cukrów prostych [g] 95,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy za okres od dnia 2025-10-11 do dnia 2025-10-20 10_K_ŚW. RODZINY

2025-10-18 sobota	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***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Bułka grahamka 1 szt (***GLU***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Mizeria z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 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 Kiełbasa żywiecka 50 g Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 252,7** **Białko ogółem [g] 132,4** **Tłuszcz [g] 81,3** **Węglowodany ogółem [g] 377,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4** **Sól [g] 11,4** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 89,1**
	Otwock Wegetariańska	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 ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (***GLU, JAJ, SOJ***) Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Mizeria 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 Twarożek ze szczypiorkiem 100 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 050,9** **Białko ogółem [g] 101,1** **Tłuszcz [g] 64,4** **Węglowodany ogółem [g] 382,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5** **Sól [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,5** **suma cukrów prostych [g] 91,8**
2025-10-19 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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Filet królewski z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***)		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 069** **Białko ogółem [g] 99,8** **Tłuszcz [g] 71,7** **Węglowodany ogółem [g] 367,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Sól [g] 8,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,6** **suma cukrów prostych [g] 106**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-19 niedziela	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Filet królewski z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 924,9** **Białko ogółem [g] 108,2** **Tłuszcz [g] 60** **Węglowodany ogółem [g] 348,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 26** **suma cukrów prostych [g] 102,4**
	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 Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Filet królewski z indykiem 50 g (***SOJ***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałata z jogurtem 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***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) 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***) Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 070,6** **Białko ogółem [g] 105** **Tłuszcz [g] 59,7** **Węglowodany ogółem [g] 398,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Sól [g] 10,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27,4** **suma cukrów prostych [g] 117,1**
	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Ser biały - plaster 50 g (***MLE***) Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***)		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Bigos z młodej kapusty i cieciorką duszony 300 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***)		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***) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 011,4** **Białko ogółem [g] 81,3** **Tłuszcz [g] 74,7** **Węglowodany ogółem [g] 371,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18** **Sól [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 106,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-20 poniedziałek	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***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Herbata b/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Udko pieczone 240 g Ryż na sypko 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa szynkowa 50 g Sałatka wiosenna z makaronem 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 871,2** **Białko ogółem [g] 120,4** **Tłuszcz [g] 67,4** **Węglowodany ogółem [g] 315,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8** **Sól [g] 9,3** **Błonnik pokarmowy [g] 23** **suma cukrów prostych [g] 95**
	Otwock 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***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa krupnik jaglany 350 ml (***MLE, SEL***) Udko pieczone 240 g Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane 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 Kiełbasa szynkowa 50 g Sałatka wiosenna z makaronem 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 908,8** **Białko ogółem [g] 124** **Tłuszcz [g] 68,6** **Węglowodany ogółem [g] 317,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 22,8** **suma cukrów prostych [g] 93,2**
	Otwock 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***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***)	Pomarańcza 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Udko pieczone 240 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***GLU***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa szynkowa 50 g Sałatka wiosenna z makaronem 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 990,1** **Białko ogółem [g] 122,4** **Tłuszcz [g] 69,1** **Węglowodany ogółem [g] 352** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27** **Sól [g] 11** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **suma cukrów prostych [g] 105,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-10-20 poniedziałek	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 zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Herbata b/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka Colesław 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Sałatka wiosenna z makaronem wege 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,1** **Białko ogółem [g] 79,9** **Tłuszcz [g] 50,2** **Węglowodany ogółem [g] 337,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,8** **Sól [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 29** **suma cukrów prostych [g] 99,2**

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,