Jadłospisy za okres od dnia 2025-12-01 do dnia 2025-12-10 10_K_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2025-12-01 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet mielony smażony 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 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] 2 807,6** **Białko ogółem [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 66,3** **Węglowodany ogółem [g] 314,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25** **Sól [g] 8,8** **Błonnik pokarmowy [g] 25,9** **suma cukrów prostych [g] 100,5**
	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 z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka duszona 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 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] 2 881,6** **Białko ogółem [g] 111,3** **Tłuszcz [g] 67,5** **Węglowodany ogółem [g] 329,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,6** **suma cukrów prostych [g] 98,4**
	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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 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 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] 2 953,4** **Białko ogółem [g] 112,3** **Tłuszcz [g] 60,2** **Węglowodany ogółem [g] 371,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1** **Sól [g] 10,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,6** **suma cukrów prostych [g] 112,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-01 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 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 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 natką pietruszki 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] 2 568,1** **Białko ogółem [g] 81,3** **Tłuszcz [g] 52,1** **Węglowodany ogółem [g] 317,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9** **Sól [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **suma cukrów prostych [g] 104,7**
2025-12-02 wtorek	Otwock Podstawowa	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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)		Zupa zacierkowa 350 ml (***GLU, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 200 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka 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 Płat szynkowy - wędlina 50 g (***SOJ, MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,3** **Białko ogółem [g] 97** **Tłuszcz [g] 61,9** **Węglowodany ogółem [g] 298,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1** **Sól [g] 10,8** **Błonnik pokarmowy [g] 29,3** **suma cukrów prostych [g] 88,8**
	Otwock Lekkostrawna	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 zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g		Zupa zacierkowa 350 ml (***GLU, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z kurczkiem b/fasoli 200 g (***GLU, SEL***) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 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 Płat szynkowy - wędlina 50 g (***SOJ, MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 507,4** **Białko ogółem [g] 98,3** **Tłuszcz [g] 46,3** **Węglowodany ogółem [g] 295,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,7** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 28,2** **suma cukrów prostych [g] 96,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-02 wtorek	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***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa zacierkowa 350 ml (***GLU, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 200 g (***GLU, SEL***) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE, SEL***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Płat szynkowy - wędlina 50 g (***SOJ, MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 876,5** **Białko ogółem [g] 100,7** **Tłuszcz [g] 63** **Węglowodany ogółem [g] 360,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Sól [g] 12,2** **Błonnik pokarmowy [g] 37,8** **suma cukrów prostych [g] 100,7**
	Otwock Wegetariańska	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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Ser topiony 50 g (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)		Zupa zacierkowa 350 ml (***GLU, SEL***) Natka pietruszki 1 g Leczo z pieczarkami, groszkiem zielonym i soczewicą 200 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 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 Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z białej fasoli 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Twaróg 50 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 804,1** **Białko ogółem [g] 74,1** **Tłuszcz [g] 70,2** **Węglowodany ogółem [g] 315,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5** **Sól [g] 7,4** **Błonnik pokarmowy [g] 35,3** **suma cukrów prostych [g] 90,9**
2025-12-03 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 Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Kiełbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkiem i zieleniną 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 938,3** **Białko ogółem [g] 99,9** **Tłuszcz [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 330** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8** **Sól [g] 8,4** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **suma cukrów prostych [g] 102,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-03 środa	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 Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL, S02***) Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Kiełbasa żywiecka 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 998,7** **Białko ogółem [g] 103,9** **Tłuszcz [g] 79,8** **Węglowodany ogółem [g] 337,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,2** **suma cukrów prostych [g] 100,5**
	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 Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Ketchup 20 g Parówki drobiowe 100 g	Banan 150 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***) Buraczki gotowane 150 g	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 Kiełbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkiem i zieleniną 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 135,2** **Białko ogółem [g] 109,9** **Tłuszcz [g] 81,6** **Węglowodany ogółem [g] 361,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9** **Sól [g] 10** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 132,1**
	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***) Parówki sojowe 100 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 100 g (***SOJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna 200 g (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkiem i zieleniną 100 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552** **Białko ogółem [g] 64** **Tłuszcz [g] 51,2** **Węglowodany ogółem [g] 319,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19** **Sól [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 30,8** **suma cukrów prostych [g] 98,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-04 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***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Udko pieczone 240 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g 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 Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 80 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dżem szt - 25g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 858,7** **Białko ogółem [g] 124,5** **Tłuszcz [g] 71,3** **Węglowodany ogółem [g] 309,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **Sól [g] 9,4** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 100,5**
	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 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 Pomidor 50 g Herbata b/c 250 ml		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (***GLU, SEL***) Udko pieczone 240 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g 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 Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Pomidor 80 g Sałata masłowa 5 g Twaróg 50 g (***MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dżem szt - 25g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 892** **Białko ogółem [g] 121,6** **Tłuszcz [g] 68,8** **Węglowodany ogółem [g] 328,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 26,7** **suma cukrów prostych [g] 99,3**
	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***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml	Kefir 200g 1 szt (***MLE***)	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Udko pieczone 240 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (***SOJ, MLE, GOR***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 80 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 000,5** **Białko ogółem [g] 130,8** **Tłuszcz [g] 78,6** **Węglowodany ogółem [g] 318,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3** **Sól [g] 10,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 99,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-04 czwartek	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***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata b/c 250 ml		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Kociołek meksykański z fasolą b/mięsa wege 200 g (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka tęczowa z kapustą czerwoną i białą, papryką, marchewką z miodem i olejem 150 g 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 Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 80 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Dżem szt - 25g 1 szt	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 676,3** **Białko ogółem [g] 86,2** **Tłuszcz [g] 55,2** **Węglowodany ogółem [g] 334,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Sól [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 38,1** **suma cukrów prostych [g] 106,1**
2025-12-05 piątek	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***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (***GLU, SEL***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 867,2** **Białko ogółem [g] 94,5** **Tłuszcz [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 313,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 26,8** **suma cukrów prostych [g] 94,5**
	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***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (***GLU, SEL***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 949,1** **Białko ogółem [g] 100** **Tłuszcz [g] 77,6** **Węglowodany ogółem [g] 326** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,3** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,9** **suma cukrów prostych [g] 98,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-05 piątek	Otwock Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Warzywa po grecku 150 ml (***GLU, SEL***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (***GLU***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 994,5** **Białko ogółem [g] 102,4** **Tłuszcz [g] 79,1** **Węglowodany ogółem [g] 331,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,1** **Sól [g] 10,2** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **suma cukrów prostych [g] 109,3**
	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 jajka z zieleniną 50 g (***JAJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (***MLE, SEL***) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 200 g 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 Paprykarz (G) 100 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 033,8** **Białko ogółem [g] 107** **Tłuszcz [g] 91,3** **Węglowodany ogółem [g] 316,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **suma cukrów prostych [g] 94,3**
2025-12-06 sobota	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***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Ogonówka parzona 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 krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gołąbek 150 g (***JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)		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 Ogórek konserwowy 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 059** **Białko ogółem [g] 115,4** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 358,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4** **Sól [g] 8,9** **Błonnik pokarmowy [g] 35,9** **suma cukrów prostych [g] 104,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-06 sobota	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***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gołąbek 150 g (***JAJ***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)		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	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 097,8** **Białko ogółem [g] 103** **Tłuszcz [g] 77,3** **Węglowodany ogółem [g] 370,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1** **Sól [g] 6,7** **Błonnik pokarmowy [g] 38,6** **suma cukrów prostych [g] 113,8**
	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***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Bułka grahamka 1 szt (***GLU***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Gołąbek 150 g (***JAJ***) Sos ziołowy 100 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)	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 Fasolka po bretońsku z kiełbasą duszona 200 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 272,8** **Białko ogółem [g] 121,5** **Tłuszcz [g] 81,1** **Węglowodany ogółem [g] 399,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9** **Sól [g] 12** **Błonnik pokarmowy [g] 38,7** **suma cukrów prostych [g] 103,7**
	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 100 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (***GLU, MLE, SEL***) Kotlet z fasoli czerwonej w panierce smażony 100 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 200 g (***GLU, SEL***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 135,5** **Białko ogółem [g] 102,5** **Tłuszcz [g] 82,2** **Węglowodany ogółem [g] 363,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 42,1** **suma cukrów prostych [g] 104,9**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-07 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***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kotlet schabowy smażony w panierce 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ćwikła 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 Szynka staropolska 50 g (***SOJ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 978,4** **Białko ogółem [g] 106** **Tłuszcz [g] 73,1** **Węglowodany ogółem [g] 334,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3** **Sól [g] 7,2** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 84,5**
	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***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) 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 Ćwikła 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***) Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ***) Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Herbata b/c 250 ml Szynka staropolska 50 g (***SOJ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 731,5** **Białko ogółem [g] 105,2** **Tłuszcz [g] 50** **Węglowodany ogółem [g] 322,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4** **Sól [g] 6,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 92,3**
	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 Masło sztukowe 10g 4 szt (***MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Chleb żytni 90 g (***GLU***)	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (***GLU, JAJ***) 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 Szynka staropolska 50 g (***SOJ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 965,7** **Białko ogółem [g] 101,8** **Tłuszcz [g] 65,3** **Węglowodany ogółem [g] 362** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,3** **suma cukrów prostych [g] 98,4**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-07 niedziela	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***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Tofu w plasterkach w panierce 100 g (***SOJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ćwikła 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***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (***JAJ, SEL, GOR***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 871,5** **Białko ogółem [g] 108** **Tłuszcz [g] 69,3** **Węglowodany ogółem [g] 311,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8** **Sól [g] 6,4** **Błonnik pokarmowy [g] 31,1** **suma cukrów prostych [g] 83,7**
2025-12-08 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***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, 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***) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 120 g Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórka kiszonego 150 g 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 Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser topiony 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 784,4** **Białko ogółem [g] 125,3** **Tłuszcz [g] 59,4** **Węglowodany ogółem [g] 316,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,2** **suma cukrów prostych [g] 95,4**
	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***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, 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***) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 120 g Kasza gryczana 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g 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 Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser topiony 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 822,8** **Białko ogółem [g] 124,8** **Tłuszcz [g] 66,9** **Węglowodany ogółem [g] 307,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 27,6** **suma cukrów prostych [g] 96,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-08 poniedziałek	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***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, 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***) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 120 g Kasza gryczana 200 g Surówka z ogórka kiszonego 150 g 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 Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Ser topiony 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 910,7** **Białko ogółem [g] 126,1** **Tłuszcz [g] 59,9** **Węglowodany ogółem [g] 348,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7** **Sól [g] 9,1** **Błonnik pokarmowy [g] 30,7** **suma cukrów prostych [g] 106,8**
	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 Ser topiony 50 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 102,9** **Białko ogółem [g] 78,8** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 384,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7** **Sól [g] 3,6** **Błonnik pokarmowy [g] 33,2** **suma cukrów prostych [g] 120,7**
2025-12-09 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***) Filet królewski z indyka 50 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, 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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-09 wtorek	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***) Filet królewski z indyka 50 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) 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***) Filet królewski z indyka 50 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g	Kefir 150g 1 szt (***MLE***)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, 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**
	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***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, 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 Jajko got. na twardo kl.M 2 szt (***JAJ***) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Majonez 10g 1 szt (***JAJ, GOR***)	**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**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-10 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 świeży 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 kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Sos pomidorowy 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***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Kaszanka na ciepło 150 g (***GLU, SEL***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Cebula duszona 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 166,4** **Białko ogółem [g] 130,2** **Tłuszcz [g] 92** **Węglowodany ogółem [g] 321,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8** **Sól [g] 11,9** **Błonnik pokarmowy [g] 22,5** **suma cukrów prostych [g] 100,9**
	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 (***SEL***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż na sypko 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Sos pomidorowy 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***) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ketchup 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 274,6** **Białko ogółem [g] 134,5** **Tłuszcz [g] 104,6** **Węglowodany ogółem [g] 317,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5** **Sól [g] 9,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **suma cukrów prostych [g] 101,3**
	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 świeży 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 kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Sos pomidorowy 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***) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ketchup 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 453,3** **Białko ogółem [g] 142,7** **Tłuszcz [g] 108,2** **Węglowodany ogółem [g] 349,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8** **Sól [g] 13,4** **Błonnik pokarmowy [g] 33,1** **suma cukrów prostych [g] 117,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2025-12-10 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 świeży 100 g Herbata b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***)		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Kotlet z ciecierzycy w panierce smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) 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***) Parówki sojowe 80 g (***GLU, SOJ***) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (***GOR***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ketchup 20 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 907,7** **Białko ogółem [g] 92,6** **Tłuszcz [g] 75,6** **Węglowodany ogółem [g] 329,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,3** **Sól [g] 9,9** **Błonnik pokarmowy [g] 28,7** **suma cukrów prostych [g] 99,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone