

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 10_K_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2026-01-01 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sos ziołowy 100 ml (GLU)			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 70 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Sałatka wiosenna z makaronem 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 283 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,1 Sól [g] 6,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 80,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)		Zupa krupnik ryżowy 350 ml (SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Dynia duszona 150 g (GLU) Sos ziołowy 100 ml (GLU)			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Sałatka wiosenna z makaronem 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,4 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 274,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 5,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 77,5
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 300 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 30 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałata masłowa 10 g Ogórek świeży 100 g Majonez 10 g (JAJ, GOR) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ)	Banan 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Szynka wieprzowa pieczona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sos ziołowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (GLU, JAJ, MLE)		Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Sałatka wiosenna z makaronem 100 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 10 g Pomidor 100 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 836,7 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 335,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,9 Sól [g] 6,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 106,5

2026-01-02 piątek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Leczo tradycyjne z kielbasą 200 g (GLU, SOJ) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 353,9 Białko ogółem [g] 137 Tłuszcz [g] 109,3 Węglowodany ogółem [g] 325,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 92,7
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa krem z cukinii z grzankami 350 ml (GLU, SOJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g 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 Leczo tradycyjne z kielbasą 200 g (GLU, SOJ) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 443,3 Białko ogółem [g] 142,1 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 343 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Sól [g] 8,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 105,9
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka konserwowa drobiowa 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kiszanej kapusty z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Leczo tradycyjne z kielbasą 200 g (GLU, SOJ) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 50 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 10_K_ŚW. RODZINY

2026-01-03 sobota	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (GLU, SEL) 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 Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 842,7 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 107
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (GLU, SEL) 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 Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 861,8 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 344,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 6,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 103,1
	Otrock Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą jaglaną 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (GLU, SEL) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) 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 Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 933,2 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 369 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 117,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 10_K_ŚW. RODZINY

2026-01-04 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z zacierką 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 żółty 50 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Kotlet schabowy smażony w panierce 120 g (GLU, JAJ) Kasza gryczana 180 g Surówka Coleslaw 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 Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 757,3 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 107,6
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z zacierką 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) Ser żółty 50 g (MLE) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu * 120 g Kasza gryczana 180 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g 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 Szynka z indykiem 50 g (SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 624,5 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 98,3
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z zacierką 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) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Gruszka 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Bitka ze schabu * 120 g Kasza gryczana 180 g Surówka Coleslaw 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 (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 z indykiem 50 g (SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 779,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 47,9 Węglowodany ogółem [g] 355 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 121,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 10_K_ŚW. RODZINY

2026-01-05 poniedziałek	Otwork Podstawowa		Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 705,8 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 292,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 96,7
	Otwork Lekkostrawna		Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Marchewka duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,8 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 293,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 95,8
	Otwork Cukrzykowa	Gruszka 1 szt	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, SO2) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pietruszkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, SEL)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,4 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 62,5 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 110,1

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 10_K_ŚW. RODZINY

2026-01-06 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Herbata b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi ruskie (G) 250 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Cebula duszona 20 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 786 Białko ogółem [g] 83,7 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 109,1
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi ruskie (G) 250 g (GLU, JAJ, MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dyńa gotowana 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 677,1 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 55,8 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 101,9
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Salatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Herbata b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos ziółowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszzonego z olejem 150 g (SEL, S02)	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-01 do dnia 2026-01-10 10_K_ŚW. RODZINY

2026-01-07 środa	Otwork Podstawowa		Zupa barszcz biały z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy z majonezem WN 150 g (JAJ, GOR) Kasza gryczana 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 50 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 200 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 123,6 Białko ogółem [g] 139,7 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 102,5
	Otwork Lekkostrawna		Zupa barszcz biały z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Kasza gryczana 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Kielbasa żywiecka 50 g Wątróbka drobiowa z jabłkiem duszona b/cebuli 200 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 141,7 Białko ogółem [g] 145 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 328,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 110,8
	Otwork Cukrzycowa	Jabłko 150 g	Zupa barszcz biały z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Surówka z pora, marchwi, jabłka i kukurydzy z majonezem WN 150 g (JAJ, GOR) Sos 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 Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 50 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 200 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 250 Białko ogółem [g] 148,9 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,3 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 117,9

2026-01-08.czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko pieczone 240 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 823,5 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 333,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 111,9
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 80 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko pieczone 240 g Marchewka gotowana na parze 150 g		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka makaronowa lekkostrawna 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 809,3 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 319,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 108,5
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Filet królewski z indyka 50 g (GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ) Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Pomarańcza 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko pieczone 240 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 978 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 372 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 121,6

2026-01-09 piątek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)		Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 065,6 Białko ogółem [g] 116,9 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 95
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU, 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 Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 255,7 Białko ogółem [g] 124,1 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 97,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ćwikła 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 192,9 Białko ogółem [g] 124,8 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 109,8

2026-01-10 sobota	Otwork Podstawowa		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Kasza pęczak 200 g (GLU) 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 Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 970,4 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 369 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 94,4
	Otwork Lekkostrawna		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL, SO2) Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza pęczak 200 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 Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 957,9 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,6 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 98
	Otwork Cukrzycowa	Banan 1 szt	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Gulasz mięsny wieprzowy duszony (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Kasza pęczak 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE)	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 Ser topiony 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałata masłowa 5 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, SEL, GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 3 225,9 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 435,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1 Sól [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 132

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,