

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 10\_K\_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2026-03-01 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 833,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 354,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,1 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,2
	Otwork Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, SO2</b> ) Schab gotowany na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )			Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 944,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,4
	Otwork Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Jabłko 150 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Schab gotowany na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ</b> )		Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Polędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 093,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 57 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 10,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 122

2026-03-02 poniedziałek	Otrock Podstawowa		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 628,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 104 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 285,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Sól [g]</b> 6,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,3
	Otrock Łatwostrawna		Zupa grysikowa b/ml 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak duszony 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 300 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 672,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 50,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 313,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,1
	Otrock Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Jabłko 150 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 787,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 67,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,5

2026-03-03 wtorek	Otrock Podstawowa		Zupa krupnik jaglany 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż biały na sypko 200 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 560,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 88,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 46,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 318,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,8 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,6
	Otrock Latwostrawna		Zupa krupnik jaglany 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z kurczakiem b/fasoli 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Ryż biały na sypko 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 563,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 299,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14 <b>Sól [g]</b> 7,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,3
	Otrock Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa krupnik jaglany 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą (100g mięsa, 80g sos) 180 g ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLE, SEL, S02</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 769,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 95,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,7 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 94

2026-03-04 środa	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem (majonez) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Kotlet mielony smażony 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 200 g ( <b>SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 894,2</b> <b>Białko ogółem [g] 102,6</b> <b>Tłuszcz [g] 60,2</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 359,8</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4</b> <b>Sól [g] 7,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33</b> <b>suma cukrów prostych [g] 94</b>
	Otrock Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem (olej) 100 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL</b> ) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 200 g ( <b>SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 918,9</b> <b>Białko ogółem [g] 105,2</b> <b>Tłuszcz [g] 58,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 365,2</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,3</b> <b>Sól [g] 7,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 97,2</b>

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 10\_K\_ŚW. RODZINY

2026-03-04 środa	Otwóck Dięta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Banan 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pulpet wieprzowy gotowany na parze 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Risotto z warzywami i kurczakiem 200 g ( <b>SEL</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 210,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 64 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 436,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,4 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 129
2026-03-05 czwartek	Otwóck Podstawowa		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Kasza gryczana 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 955,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 297,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Sól [g]</b> 10,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,4
	Otwóck Łatwostrawna		Zupa krem z dyni 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 821,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 73,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 287,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,6 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,1

2026-03-05 czwartek	Otwóck Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod. Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa żywiecka 50 g Sałatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	Banan 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 100 g Kasza gryczana 200 g Surówka Coleslaw z białej kapusty z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> )	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g ( <b>SOJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 037,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,2 <b>Sól [g]</b> 12,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,5
2026-03-06 piątek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Sałata wiosenna z makaronem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 863,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 103,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 85,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 292 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,8 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,7
	Otwóck Łatwostrawna Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogonówka parzona 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Sałata wiosenna z makaronem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 940,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 86 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 304,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23 <b>Sól [g]</b> 6,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,4

2026-03-06 piątek	Otwóck Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Jabłko 150 g	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Sałatka wiosenna z makaronem 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 978,3 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 331,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 94,8
2026-03-07 sobota	Otwóck Podstawowa		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 080,3 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 87,9
	Otwóck Łatwostrawna		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU</b> ) Dynia duszona 150 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 055,4 Białko ogółem [g] 116,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 90,9

2026-03-07 sobota	Otwóck Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE, SEL</b> ) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g ( <b>GLU</b> ) Kasza pęczak 200 g ( <b>GLU</b> ) Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU</b> )	Chleb żytni 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 100 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 214,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Sól [g]</b> 11,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 87,1
2026-03-08 niedziela	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Chleb żytni 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> )	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 240 g Ryż biały na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 200 g Połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 588,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 145 <b>Tłuszcz [g]</b> 111,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,3 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,3	
2026-03-08 niedziela	Otwóck Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka gotowana - wędlina 50 g ( <b>GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Udko z kurczaka pieczone 240 g Ryż biały na sypko 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto 80 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> )		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 200 g Połędwica sopočka wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 645,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 147 <b>Tłuszcz [g]</b> 116,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 361,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,6 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,4	

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 10\_K\_ŚW. RODZINY

2026-03-08 niedziela	Otwóck Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Jabłko 150 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Udko z kurczaka pieczone 240 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto 80 g (GLU, JAJ, MLE) 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 czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 200 g Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 883,7 Białko ogółem [g] 146,6 Tłuszcz [g] 117,8 Węglowodany ogółem [g] 433,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,8 Sól [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,2 suma cukrów prostych [g] 121,2
2026-03-09 poniedziałek	Otwóck Podstawowa		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 857,4 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 298,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 98,3
	Otwóck Łatwostrawna		Zupa dyniowa z ziemniakami 400 ml (MLE, SEL) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,4 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 283,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 7,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 90,4

2026-03-09 poniedziałek	Otwóck Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Zupa ml. z kaszą jaglaną 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g (RYB) Majonez 10 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 50 g	Gruszka 1 szt	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Łopatka wieprzowa duszona 120 g Surówka z pora, jabłka i kukurydzy z majonezem 150 g (JAJ, GOR) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 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 czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 007 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 344,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 111,8
2026-03-10 wtorek	Otwóck 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, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Leczo warzywne z pieczarkami, papryką i cukinią 200 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 714,1 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 114,2	
	Otwóck Łatwostrawna	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) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna b/c 250 ml	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g (MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU) Kasza gryczana 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Pomidor 50 g Sałata masłowa 5 g Salceson 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 764,1 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 322,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,8 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 97,9	

## Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 10\_K\_ŚW. RODZINY

2026-03-10 wtorek	Otwóck Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod. Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Paprykarz (G) 50 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g ( <b>GOR</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Leczo warzywne z pieczarkami, papryką i cukinią 200 g ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Kasza gryczana 200 g Surówka z marchewki i jabłka z jogurtem 150 g ( <b>MLE</b> )	kanapka z chleba razowego wydawana przy kolacji 45 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> )	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g ( <b>GLU, SOJ, SEZ</b> ) Masło sztukowe 10g 4 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna b/c 250 ml Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą z olejem 100 g Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 869,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,3 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 119,4
-------------------	--	---------------------------------	---	---	--	---

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,