

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 10_K_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA	
2026-02-21 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt		Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz 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, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna 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] 3 058,1 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 94,9
	Otwork Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Dżem szt - 25g 1 szt		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, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna 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] 3 048,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 97,7
	Otwork Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Połędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Twaróg 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 80 g Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Banan 1 szt	Zupa jarzynowa (brokuł, kalafior) z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) 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 czarna 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] 3 313,6 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 438 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Sól [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 132,5

2026-02-22 niedziela	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka gotowana wieprzowa - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR)		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, 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 tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (RYB) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 941,7 Białko ogółem [g] 91,4 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 312,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 80
	Otwóck Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka gotowana wieprzowa - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR)		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g (RYB) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 804,8 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 307,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 6,3 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 77,6
	Otwóck Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Zupa ml. z kaszą manną 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka gotowana wieprzowa - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Ogórek konserwowy 100 g Sałata masłowa 5 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (JAJ) Majonez 10 g (JAJ, GOR)	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, SEL) Natka pietruszki 1 g Bitka z udźca kurczaka b/kości b/skóry 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE) Sos koperkowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (RYB) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 934,6 Białko ogółem [g] 98,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20 Sól [g] 8,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 92,5

2026-02-23 poniedziałek	Otwork Podstawowa		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 120 g Ryż biały na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Kaszanka na ciepło 100 g (GLU, SEL) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 50 g Cebula duszona 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 831,8 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 314,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 8,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 90,2
	Otwork Łatwostrawna		Zupa grysikowa b/ml 350 ml (GLU, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 120 g Ryż biały na sypko 200 g Szpinak duszony 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 300 ml Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 049,9 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Sól [g] 9,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 90,8
	Otwork Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Jabłko 150 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Schab gotowany na parze 120 g Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z kapusty pekińskiej i ogórka z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU)	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45g 45 g (SOJ, MLE, GOR)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Połudwica sopočka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Parówka drobiowa 1 szt 2 szt Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 50 g Ketchup 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 257,8 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 373,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 103,1

2026-02-24 wtorek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g		Zupa krupnik jaglany 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 120 g (JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem 200 g		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 Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 624,6 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 56,2 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 104
	Otrock Latwostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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 zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g		Zupa krupnik jaglany 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 120 g (JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g 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 Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 629,8 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7 Sól [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 94,6
	Otrock Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik jaglany 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Gołąbek 120 g (JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem 200 g 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 Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR)	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 739,6 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 58,3 Węglowodany ogółem [g] 346,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sól [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 100,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 10_K_ŚW. RODZINY

2026-02-25 środa	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, 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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem (majonez) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 50 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Sos pietruszkowy 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) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 875,8 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 322,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 95,9
	Otrock Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, 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 zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Sałatka makaronowa z wędliną, brokułem, kukurydzą i koperkiem (olej) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Sos pietruszkowy 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) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 813,3 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 319,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 98,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 10_K_ŚW. RODZINY

2026-02-25 środa	Otwóck Dięta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod. Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, 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) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (SOJ, MLE) Sałatka makaronowa z wędliną, brokulem, kukurydzą i koperkiem (majonez) 100 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 50 g	Banan 1 szt	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Pieczeń rzymska 120 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g 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 czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Salceson 50 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 111,8 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 391,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Sól [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 130,9
2026-02-26 czwartek	Otwóck Podstawowa Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Sałatka szwedzka (G) 100 g (GOR) Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)		Zupa żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 240 g Kasza gryczana 200 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, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 976,6 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 281,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sól [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 83,9
	Otwóck Łatwostrawna Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, 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 zwykły (pszenno-żytni) 100 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Kielbasa żywiecka 50 g Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL)		Zupa żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 240 g Kasza gryczana 200 g Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziołowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 074,1 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 278,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sól [g] 8,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 77,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 10_K_ŚW. RODZINY

2026-02-26 czwartek	Otwóck Dięta z ogr. łętwo przyswajalnych węglod.	Banan 150 g	Zupa żurek z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Natka pietruszki 1 g Udko z kurczaka pieczone 240 g Kasza gryczana 200 g Surówka Colesław z białej kapusty z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos ziółowy 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 czarna b/c 250 ml Pasztecik pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (SOJ, GOR) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 261,9 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Sól [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 108,2
2026-02-27 piątek	Otwóck Podstawowa		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		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 szynkowa 50 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 031,9 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 301,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,3 Sól [g] 7,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 90,7
	Otwóck Łętwostrawna		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 ml (GLU, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 108,7 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 97,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 10_K_ŚW. RODZINY

2026-02-27 piątek	Otwóck Dięta 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) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 100 g	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego- wydawana przy kolacji 45 g (SOJ, MLE)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Ser topiony 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 146,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 341,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 9,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 101,9
2026-02-28 sobota	Otwóck 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, SEZ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml 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 Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Leczo tradycyjne z kielbasą 200 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 169 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 95,2
	Otwóck Łatwostrawna Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ, SEZ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Dyńia duszona 150 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml 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 Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Leczo tradycyjne z kielbasą 200 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 145,4 Białko ogółem [g] 138,9 Tłuszcz [g] 71,6 Węglowodany ogółem [g] 355,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 8,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 97,7

Jadłospis za okres od dnia 2026-02-21 do dnia 2026-02-28 10_K_ŚW. RODZINY

2026-02-28 sobota	Otwóck Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Szynka wieprzowa pieczona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g 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 czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Leczo tradycyjne z kielbasą 200 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 303,4 Białko ogółem [g] 142,3 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 385,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 94,4
-------------------	--	--	-----------------------------------	--	---	--	---

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,