

Jadłospisy za okres od dnia 2026-02-11 do dnia 2026-02-20 10_K_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-02-11 środa	Otrock 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) Kotlet schabowy smażony w panierce 120 g (GLU, JAJ) Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g		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 Ogórek świeży 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 967 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 94,5
	Otrock Łatwostrawna	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, SO2) Schab gotowany na parze 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 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 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] 2 874 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 325,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 100,9
	Otrock Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	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) Schab gotowany na parze 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g 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 Ogórek świeży 50 g Sałatka ryżowa z ogórkiem, kukurydzą, gorszkciem i zieleniną 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 992,1 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,1 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 126,9

2026-02-12 czwartek	Otrock 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) Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (GLU, SEL) 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] 2 954,5 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 100,8
	Otrock Łatwastrawna	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 gryskowa b/ml 350 ml (GLU, SEL) Makaron spaghetti 200 g (GLU) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (GLU, SEL) Dynia gotowana 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] 2 992,7 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 373,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 99,1
	Otrock Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	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) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (GLU, SEL) 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] 3 072,3 Białko ogółem [g] 126,1 Tłuszcz [g] 73,5 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26 Sól [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 99,6

2026-02-13 piątek	Otwork 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) Połędwica sopočka 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 Surówka z kiszanej kapusty z marchewką z olejem 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR) Risotto z warzywami i kurczakiem 200 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 998,1 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sól [g] 7,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 92,4
	Otwork Łatwostrawna	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) Połędwica sopočka 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) Risotto z warzywami i kurczakiem 200 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 081,4 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 350,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16 Sól [g] 6,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 98,1
	Otwork Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	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) Połędwica sopočka 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 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 (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) Risotto z warzywami i kurczakiem 200 g (SEL) Sałata masłowa 5 g Sałatka szwedzka (G) 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 125,4 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Sól [g] 9,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 107,2

2026-02-14 sobota	Otrock 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) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Kasza gryczana 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 Kielbasa szynkowa 50 g Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 973,7 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 354 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Sól [g] 8,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 95,5
	Otrock Łatwostrawna	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) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE)	Zupa cukiniowa z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL, SO2) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Kasza gryczana 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 Kielbasa szynkowa 50 g Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Pomidor 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 039,8 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 365,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 7,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 103,4
	Otrock 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 b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Paszтет drobiowy zapiekany 50 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Salata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Bułka grahamka 1 szt (GLU)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy (mięso 100g, sos 100g) 200 g (GLU) Kasza gryczana 200 g 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 (GLU)	Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kielbasa szynkowa 50 g Paprykarz (G) 50 g (GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK) Salata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 100 g

2026-02-15 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g 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 pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pietruszkowy 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] 2 907,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3 Sól [g] 8,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 77,1
	Otwork Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g 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 pomidorowa z ryżem 400 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pietruszkowy 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] 2 931,2 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 316,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 8,3 Blonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 78,7
	Otwork Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 300 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g 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 pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (MLE) Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 80 g (GLU, JAJ, MLE) Sos pietruszkowy 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] 3 066,9 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 355 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 9,6 Blonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 88,3

2026-02-16 poniedziałek	Otrock Podstawowa	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 zwykły (pszenno-żytni) 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (RYB) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 50 g		Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 120 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g 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 czarna 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] 2 914,9 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 324,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 91,6
	Otrock Latwostrawna	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 zwykły (pszenno-żytni) 90 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka ryżowa z tuńczykiem, ogórkiem i kukurydzą 100 g (RYB) Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g		Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 400 ml (GLU, MLE, SEL) Pulpet drobiowy gotowany na parze 120 g (GLU, JAJ) 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 czarna 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] 2 954,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 78 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 8,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 94,8
	Otrock 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, ogórkiem i kukurydzą 100 g (RYB) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka biała 50 g	Gruszka 1 szt	Zupa solferino z zielonym groszkiem z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Kasza gryczana 200 g Pulpet drobiowy gotowany na parze 120 g (GLU, JAJ) Surówka z białej kapusty i marchewki z olejem 150 g 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 czarna 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] 3 064,5 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 105

2026-02-17 wtorek	Otwork Podstawowa		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 826,2 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 311,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 105,7
	Otwork Łatwostrawna		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 350 ml (GLU, MLE, SEL) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Dymia gotowana 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 100 g Sałata masłowa 5 g Kielbasa żywiecka 50 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 828,7 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 317,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Sól [g] 8 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 98,4
	Otwork Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Kefir 150g 1 szt (MLE)	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej z ziemniakami 300 ml (GLU, MLE, SEL) Łopatka wieprzowa duszona 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z selera, marchwi i jabłka z jogurtem 150 g (MLE, SEL, S02) Ziemniaki z koperkiem 200 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 czarna b/c 250 ml Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Kielbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodanek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 157,9 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,8 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 111,6

2026-02-18 środa	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 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) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE)		Zupa krem z cukinii 350 ml (SEL) Łazanki z białej kapusty z pieczarkami 300 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,4 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 283,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 7,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 95,6
	Otrock Łatwostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE) Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE)		Zupa krem z cukinii 350 ml (SEL) Łazanki z białej kapusty z pieczarkami 300 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 5 g Pomidor 100 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 632,6 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 286,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,6 Sól [g] 6,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 100,7
	Otrock Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Zupa ml. z kaszą manną 350 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) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 100 g Herbata czarna b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (MLE)	Jabłko 150 g	Zupa krem z cukinii 350 ml (SEL) Łazanki z białej kapusty z pieczarkami 300 g (GLU) Kompot owocowy b/c 250 ml	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 czarna b/c 250 ml Paszтет pieczony drobiowy 50 g (GLU, SOJ, MLE) Sałata masłowa 5 g Papryka konserwowa 100 g Ser żółty 50 g (MLE) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 725,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 8,9 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 111

2026-02-19 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 kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko z kurczaka 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 czarna b/c 250 ml Poledwica 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] 2 738,8 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 308,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 9,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 96,7
	Otwork Łatwostrawna	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 z kurczaka 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 czarna b/c 250 ml Poledwica 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] 2 770,9 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 306,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 98,7
	Otwork Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	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 kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, SEL) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Udko z kurczaka 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 czarna b/c 250 ml Poledwica 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] 2 893,3 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 347 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Sól [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 106,3

2026-02-20 piątek	Otrock Podstawowa		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 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) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 200 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 649 Białko ogółem [g] 152,2 Tłuszcz [g] 132,9 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 97,9
	Otrock Latwostrawna		Zupa zacierkowa z ziemniakami 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 czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 200 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 724,7 Białko ogółem [g] 157,6 Tłuszcz [g] 134,2 Węglowodany ogółem [g] 342 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32 Sól [g] 8,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 100,9
	Otrock Dieta z ogr. łatwo przyswajalnych węglod.	Jabłko 150 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (GLU, SEL) Ryba smażona w panierce (miruna) 150 g (GLU, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem 200 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 (GLU)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 4 szt (MLE) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ogonówka parzona 50 g (GLU, SOJ, MLE) Wątróbka drobiowa z cebulą i jabłkiem duszona 200 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 776,3 Białko ogółem [g] 160,1 Tłuszcz [g] 135,8 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Sól [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 112,7

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,