Jadłospisy za okres od dnia 2026-09-21 do dnia 2026-09-30 10_K_ŚW. RODZINY

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	II Ś	Obiad	P	Kolacja	SUMA
2026-09-21 poniedziałek	Otwock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z olejem 150 g (***SEL, S02***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (***GLU***)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g (***RYB***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 651,3** **Białko ogółem [g] 110,6** **Tłuszcz [g] 70,5** **Węglowodany ogółem [g] 332,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8** **Sól [g] 11,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 86**
	Otwock Łatwostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (***GLU***)		Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 300 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g (***RYB***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 641,7** **Białko ogółem [g] 112,6** **Tłuszcz [g] 64** **Węglowodany ogółem [g] 341,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,4** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 32,2** **suma cukrów prostych [g] 92,6**
	Otwock 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***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	Jabłko 150 g	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Natka pietruszki 1 g Bitka z piersi kurczaka b/mąki duszona 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z olejem 150 g (***SEL, S02***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos koperkowy 100 ml (***GLU***)	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g (***RYB***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 827,5** **Białko ogółem [g] 107,4** **Tłuszcz [g] 71,6** **Węglowodany ogółem [g] 386,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Sól [g] 11,8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,9** **suma cukrów prostych [g] 97,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-21 poniedziałek	Otwock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Ser topiony 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z olejem 150 g (***SEL, S02***) Kompot owocowy 250 ml Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (***GLU, JAJ, SOJ***)		Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Sałatka ryżowa z tuńczykiem 100 g (***RYB***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 838,7** **Białko ogółem [g] 90,3** **Tłuszcz [g] 84,7** **Węglowodany ogółem [g] 365,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 34,1** **suma cukrów prostych [g] 93,4**
2026-09-22 wtorek	Otwock 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 2 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 150 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Pierogi z mięsem (G) 250 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki z chrzanem 150 g (***MLE, S02***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 361,4** **Białko ogółem [g] 98,5** **Tłuszcz [g] 58,5** **Węglowodany ogółem [g] 299,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 98,8**
	Otwock Łatwostrawna	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 2 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 150 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Pierogi z mięsem (G) 250 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 365,3** **Białko ogółem [g] 98,5** **Tłuszcz [g] 60** **Węglowodany ogółem [g] 295,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2** **Sól [g] 7,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **suma cukrów prostych [g] 101,7**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-22 wtorek	Otwock 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 2 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 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Pierogi z mięsem (G) 250 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki z chrzanem 150 g (***MLE, S02***)	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 526,6** **Białko ogółem [g] 98,8** **Tłuszcz [g] 61,6** **Węglowodany ogółem [g] 341,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3** **Sól [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 29,9** **suma cukrów prostych [g] 95,7**
	Otwock Wegetariańska	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 2 szt (***MLE***) Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 150 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Pierogi ruskie (G) 250 g (***GLU, JAJ, MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z marchewki z chrzanem 150 g (***MLE, S02***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Ser żółty 50 g (***MLE***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 386,2** **Białko ogółem [g] 85,9** **Tłuszcz [g] 55,2** **Węglowodany ogółem [g] 325,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26** **Sól [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,9** **suma cukrów prostych [g] 99,7**
2026-09-23 środa	Otwock 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 2 szt (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Pieczeń rzymska 120 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza pęczak 200 g (***GLU***) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 722,6** **Białko ogółem [g] 104,4** **Tłuszcz [g] 85,3** **Węglowodany ogółem [g] 325,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,7** **Sól [g] 7,8** **Błonnik pokarmowy [g] 31,7** **suma cukrów prostych [g] 93,5**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-23 środa	Otwock 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 2 szt (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g		Zupa krupnik jaglany 350 ml (***MLE, SEL***) Pieczeń rzymska 120 g (***GLU, JAJ***) Kasza pęczak 200 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Dynia gotowana 150 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 649,2** **Białko ogółem [g] 104,8** **Tłuszcz [g] 78,4** **Węglowodany ogółem [g] 320,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,3** **Sól [g] 7,9** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 95,1**
	Otwock Dieta 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 2 szt (***MLE***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g	Banan 1 szt	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Kasza pęczak 200 g (***GLU***) Pieczeń rzymska 120 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g Sos pietruszkowy 100 ml (***GLU***)	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Parówki drobiowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 017,8** **Białko ogółem [g] 102,8** **Tłuszcz [g] 86,4** **Węglowodany ogółem [g] 409,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 36,2** **suma cukrów prostych [g] 128,8**
	Otwock Wegetariańska	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 2 szt (***MLE***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Pasta twarogowa z natką pietruszki 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g (***SOJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza pęczak 200 g (***GLU***) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi i jabłka z olejem 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 150 g Parówki sojowe 100 g (***GLU, SOJ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594** **Białko ogółem [g] 94,7** **Tłuszcz [g] 71,8** **Węglowodany ogółem [g] 318,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,1** **Sól [g] 6,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **suma cukrów prostych [g] 97,6**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-24 czwartek	Otwock 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 2 szt (***MLE***) Kiełbasa żywiecka 50 g Pomidor 150 g Sałata masłowa 5 g Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Udziec panierowany smażony 120 g (***GLU, JAJ***) Ziemniaki z koperkiem 200 g Mizeria z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 499,8** **Białko ogółem [g] 103,7** **Tłuszcz [g] 79,4** **Węglowodany ogółem [g] 279** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Sól [g] 7,7** **Błonnik pokarmowy [g] 29,7** **suma cukrów prostych [g] 70,6**
	Otwock 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 2 szt (***MLE***) Kiełbasa żywiecka 50 g Pomidor 150 g Sałata masłowa 5 g Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***)		Zupa selerowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL, S02***) Natka pietruszki 1 g Udziec z kurczaka b/kości b/skóry na parze 120 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,7** **Białko ogółem [g] 109,8** **Tłuszcz [g] 57,2** **Węglowodany ogółem [g] 274,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,8** **suma cukrów prostych [g] 80,9**
	Otwock 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***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Kiełbasa żywiecka 50 g Pomidor 150 g Sałata masłowa 5 g Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***)	Banan 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 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	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 478,9** **Białko ogółem [g] 105,1** **Tłuszcz [g] 58** **Węglowodany ogółem [g] 332,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6** **Sól [g] 8,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,6** **suma cukrów prostych [g] 95,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-24 czwartek	Otwock Wegetariańska	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 2 szt (***MLE***) Pasta z zielonego groszku 50 g Pomidor 150 g Sałata masłowa 5 g Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***)		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Kotlet jajeczny pieczony 100 g (***GLU, JAJ***) Mizeria z jogurtem 150 g (***MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,1** **Białko ogółem [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 66,5** **Węglowodany ogółem [g] 277** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3** **Sól [g] 6,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **suma cukrów prostych [g] 71,1**
2026-09-25 piątek	Otwock 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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 150 g Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) M 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa szynkowa 50 g Sałatka wiosenna z makaronem 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,6** **Białko ogółem [g] 104,8** **Tłuszcz [g] 80,2** **Węglowodany ogółem [g] 298,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6** **Sól [g] 9,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **suma cukrów prostych [g] 88,9**
	Otwock 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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 90 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) M 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku 150 g (***GLU, SEL***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa szynkowa 50 g Sałatka wiosenna z makaronem 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,5** **Białko ogółem [g] 109,5** **Tłuszcz [g] 74,3** **Węglowodany ogółem [g] 317,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,2** **Sól [g] 6,3** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 101,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-25 piątek	Otwock 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 Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 150 g Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) M 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa szynkowa 50 g Sałatka wiosenna z makaronem 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 760,8** **Białko ogółem [g] 101,8** **Tłuszcz [g] 81,4** **Węglowodany ogółem [g] 353,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5** **Sól [g] 10,5** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **suma cukrów prostych [g] 100,4**
	Otwock Wegetariańska	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 Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Ser topiony 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 150 g Majonez 10 g (***JAJ, GOR***)		Zupa dyniowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Natka pietruszki 1 g Ryba smażona w panierce (miruna) M 150 g (***GLU, JAJ, RYB***) Ziemniaki z koperkiem 180 g Fasolka szparagowa gotowana na parze z masłem i bułką tartą 150 g (***GLU, MLE***) Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Sałatka wiosenna z makaronem wege 100 g (***JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 790,1** **Białko ogółem [g] 110,3** **Tłuszcz [g] 100,9** **Węglowodany ogółem [g] 298,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,2** **Sól [g] 9,6** **Błonnik pokarmowy [g] 28** **suma cukrów prostych [g] 88,9**
2026-09-26 sobota	Otwock Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (***GLU, SEL***) Makaron spaghetti 200 g (***GLU***) Surówka Colesław z olejem M 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 958,2** **Białko ogółem [g] 121,1** **Tłuszcz [g] 76,2** **Węglowodany ogółem [g] 385** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 31,4** **suma cukrów prostych [g] 96,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-26 sobota	Otwock 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 2 szt (***MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (***GLU, SEL***) Makaron spaghetti 200 g (***GLU***) Marchewka gotowana na parze 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 886,6** **Białko ogółem [g] 121,3** **Tłuszcz [g] 69,2** **Węglowodany ogółem [g] 381,8** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **suma cukrów prostych [g] 98,3**
	Otwock 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 2 szt (***MLE***) Baleron 50 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02***) Pasztet drobiowy zapiekany 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Bułka grahamka 1 szt (***GLU***)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (***MLE***)	Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Sos bolognese z mięsem mielonym wp 200 g (***GLU, SEL***) Makaron spaghetti pełnoziarnisty 200 g (***GLU, JAJ***) Surówka Colesław z olejem M 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 112,4** **Białko ogółem [g] 126,2** **Tłuszcz [g] 79,7** **Węglowodany ogółem [g] 417,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4** **Sól [g] 10** **Błonnik pokarmowy [g] 37,7** **suma cukrów prostych [g] 95,2**
	Otwock Wegetariańska	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 300 ml (***MLE***) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Pasta z ciecierzycy 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Herbata czarna b/c 250 ml Bułka kajzerka 1 szt (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa szpinakowa z ziemniakami 350 ml (***MLE, SEL***) Sos bolognese z fasolą i warzywami wege 200 g (***SEL***) Kompot owocowy b/c 250 ml Makaron spaghetti 200 g (***GLU***) Surówka Colesław z olejem M 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 150 g Pasta z zielonego groszku 50 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 668,8** **Białko ogółem [g] 90,8** **Tłuszcz [g] 49,7** **Węglowodany ogółem [g] 394** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4** **Sól [g] 4,6** **Błonnik pokarmowy [g] 40,7** **suma cukrów prostych [g] 97,1**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-27 niedziela	Otwock 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) 60 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 150 g Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Dżem szt - 25g 1 szt		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Udko z kurczaka pieczone 240 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto jogurtowe 80 g (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Filet królewski z indyka 50 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 688,5** **Białko ogółem [g] 114,6** **Tłuszcz [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 360,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Sól [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 25** **suma cukrów prostych [g] 110,8**
	Otwock 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) 90 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Dżem szt - 25g 1 szt		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Udko z kurczaka pieczone 240 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto jogurtowe 80 g (***GLU, JAJ, MLE***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Filet królewski z indyka 50 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,1** **Białko ogółem [g] 117,1** **Tłuszcz [g] 59,4** **Węglowodany ogółem [g] 355,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21** **Sól [g] 7,1** **Błonnik pokarmowy [g] 27** **suma cukrów prostych [g] 109,6**
	Otwock 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***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 90 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Szynka gotowana - wędlina 50 g (***GLU, JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR***) Twaróg 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 150 g	Jabłko 150 g	Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Udko z kurczaka pieczone 240 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ciasto jogurtowe 80 g (***GLU, JAJ, MLE***)	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Filet królewski z indyka 50 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Polędwica sopocka wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855,9** **Białko ogółem [g] 111,4** **Tłuszcz [g] 60** **Węglowodany ogółem [g] 406,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9** **Sól [g] 9,3** **Błonnik pokarmowy [g] 29,1** **suma cukrów prostych [g] 122,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-27 niedziela	Otwock Wegetariańska	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) 60 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Papryka świeża 150 g Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Twaróg 50 g (***MLE***) Dżem szt - 25g 1 szt		Rosół z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, SEL***) Kotlet z brokuła w panierce smażony 100 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Ciasto jogurtowe 80 g (***GLU, JAJ, MLE***) Buraczki gotowane 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Filet królewski z indyka 50 g (***GLU, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***) Sałata masłowa 5 g Ogórek konserwowy 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,8** **Białko ogółem [g] 79,3** **Tłuszcz [g] 55,7** **Węglowodany ogółem [g] 375,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16** **Sól [g] 6,1** **Błonnik pokarmowy [g] 29,5** **suma cukrów prostych [g] 112,4**
2026-09-28 poniedziałek	Otwock 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 2 szt (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 120 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z olejem 150 g (***SEL, S02***) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 617,2** **Białko ogółem [g] 107,9** **Tłuszcz [g] 72,5** **Węglowodany ogółem [g] 320,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Sól [g] 8,5** **Błonnik pokarmowy [g] 28,1** **suma cukrów prostych [g] 91,3**
	Otwock Łatwostrawna	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 2 szt (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 120 g Szpinak duszony 150 g (***GLU***) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581** **Białko ogółem [g] 112,3** **Tłuszcz [g] 67,6** **Węglowodany ogółem [g] 317** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7** **Sól [g] 8,1** **Błonnik pokarmowy [g] 28,8** **suma cukrów prostych [g] 88,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-28 poniedziałek	Otwock 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 2 szt (***MLE***) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (***SOJ, MLE, SEL***) Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g	Gruszka 1 szt	Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Kasza gryczana 200 g Bitka z szynki wieprzowej b/mąki duszona 120 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z olejem 150 g (***SEL, S02***) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml (***GLU***)	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	Chleb żytni 110 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Kiełbasa krakowska 50 g (***GLU, SOJ***) Pasztet pieczony drobiowy 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 150 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 817** **Białko ogółem [g] 105,3** **Tłuszcz [g] 73,3** **Węglowodany ogółem [g] 381,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20** **Sól [g] 9,2** **Błonnik pokarmowy [g] 32,8** **suma cukrów prostych [g] 104,9**
	Otwock Wegetariańska	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 2 szt (***MLE***) Pasta z białej fasoli 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g		Zupa zacierkowa z ziemniakami 350 ml (***GLU, SEL***) Tofu naturalne z warzywami (cukinia, marchew, papryka) 150 g (***SOJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Kasza gryczana 200 g Surówka żydowska z kapusty białej, marchewki, selera, jabłka, pora i ogórka kiszonego z olejem 150 g (***SEL, S02***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Ser żółty 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Ogórek świeży 150 g Jajko got. na twardo kl.M 1 szt (***JAJ***)	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,4** **Białko ogółem [g] 88,8** **Tłuszcz [g] 62,7** **Węglowodany ogółem [g] 313,2** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7** **Sól [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 32,7** **suma cukrów prostych [g] 93,5**
2026-09-29 wtorek	Otwock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g Herbata czarna b/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (***MLE, SEL***) Kotlety ziemniaczane 200 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU, MLE***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Kiełbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,4** **Białko ogółem [g] 83,5** **Tłuszcz [g] 59** **Węglowodany ogółem [g] 301,7** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,5** **Sól [g] 7,3** **Błonnik pokarmowy [g] 30** **suma cukrów prostych [g] 94,8**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-29 wtorek	Otwock 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 2 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 150 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 Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***) Sos ziołowy 50 ml (***GLU***) Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Pomidor 150 g Sałata masłowa 5 g Kiełbasa żywiecka 50 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 330,5** **Białko ogółem [g] 108,9** **Tłuszcz [g] 47,1** **Węglowodany ogółem [g] 308,6** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Sól [g] 7,5** **Błonnik pokarmowy [g] 26,1** **suma cukrów prostych [g] 93,2**
	Otwock 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 2 szt (***MLE***) Schabowa kanapkowa - wędlina 50 g (***SOJ, GOR***) Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g Herbata czarna b/c 250 ml	Kefir 150g 1 szt (***MLE***)	Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (***MLE, SEL***) Kotlety ziemniaczane 200 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU, MLE***) Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***)	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Kurczak w galarecie - wędlina 50 g (***SOJ, SEL***) Kiełbasa żywiecka 50 g Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 486,3** **Białko ogółem [g] 89,6** **Tłuszcz [g] 63,9** **Węglowodany ogółem [g] 331,9** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1** **Sól [g] 8** **Błonnik pokarmowy [g] 32,1** **suma cukrów prostych [g] 100,3**
	Otwock Wegetariańska	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (***GLU, MLE***) Kawa zbożowa na mleku 250 ml (***GLU, MLE***) Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły (pszenno-żytni) 60 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Paprykarz (G) 50 g (***GLU, JAJ, RYB, SOJ, MLE, SEL, MCK***) Ser topiony 50 g (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g Herbata czarna b/c 250 ml		Zupa jarzynowa z ziemniakami (bukiet warzyw) 350 ml (***MLE, SEL***) Kotlety ziemniaczane 200 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Natka pietruszki 1 g Sos pieczarkowy 100 ml (***GLU, MLE***) Sałata z jogurtem 150 g (***MLE***)		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Ser żółty 50 g (***MLE***) Pasztet sojowy 0,5 szt (***GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, SEZ***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 532,5** **Białko ogółem [g] 82,4** **Tłuszcz [g] 82,7** **Węglowodany ogółem [g] 304,1** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1** **Sól [g] 6,9** **Błonnik pokarmowy [g] 31,5** **suma cukrów prostych [g] 94,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-30 środa	Otwock 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, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g Herbata czarna b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***)		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Kotlet schabowy smażony w panierce 120 g (***GLU, JAJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Surówka z ogórka kiszonego 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 200 g (***SEL***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 150 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,7** **Białko ogółem [g] 108,9** **Tłuszcz [g] 74,4** **Węglowodany ogółem [g] 339,5** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2** **Sól [g] 9,8** **Błonnik pokarmowy [g] 28,9** **suma cukrów prostych [g] 93,6**
	Otwock 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, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Herbata czarna b/c 250 ml Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***)		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab gotowany na parze 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Cukinia na ciepło z pomidorami 150 g Sos pieczeniowy M 100 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 200 g (***SEL***) Sałata masłowa 5 g Pomidor 150 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,1** **Białko ogółem [g] 107,5** **Tłuszcz [g] 57,9** **Węglowodany ogółem [g] 329,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,7** **Sól [g] 5,9** **Błonnik pokarmowy [g] 27,1** **suma cukrów prostych [g] 101,1**
	Otwock 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, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g Herbata czarna b/c 250 ml Ogonówka parzona 50 g (***GLU, SOJ, MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***)	Jabłko 150 g	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Schab gotowany na parze 120 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Sos pieczeniowy M 100 ml Surówka z ogórka kiszonego 150 g	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (***GLU, SOJ, MLE, SEL***)	Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Risotto z warzywami i kurczakiem 200 g (***SEL***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 150 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 647,9** **Białko ogółem [g] 110,5** **Tłuszcz [g] 60,7** **Węglowodany ogółem [g] 353,4** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6** **Sól [g] 10,7** **Błonnik pokarmowy [g] 33,3** **suma cukrów prostych [g] 109,3**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

2026-09-30 środa	Otwock Wegetariańska	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, SEZ***) Chleb żytni 30 g (***GLU***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Twarożek ze szczypiorkiem 50 g (***MLE***) Pasta z zielonego groszku 50 g Sałata masłowa 5 g Rzodkiewka czerwona 150 g Herbata czarna b/c 250 ml		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (***GLU, JAJ, MLE, SEL***) Kotleciki sojowe 3 szt smażone w panierce 100 g (***GLU, JAJ, SOJ***) Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka z ogórka kiszonego 150 g		Chleb zwykły (pszenno-żytni) 110 g (***GLU, SOJ, SEZ***) Masło sztukowe 10g 2 szt (***MLE***) Herbata czarna b/c 250 ml Risotto z warzywami i tofu 200 g (***SOJ, SEL***) Sałata masłowa 5 g Ogórek kiszony 150 g Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g	**Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 684,7** **Białko ogółem [g] 85,6** **Tłuszcz [g] 66,2** **Węglowodany ogółem [g] 372,3** **Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14** **Sól [g] 8,6** **Błonnik pokarmowy [g] 37** **suma cukrów prostych [g] 96,2**

Własność (...). Wszelkie prawa zastrzeżone

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,