

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-08 do dnia 2024-03-17 01_K_PRZEDWIOŚNIE

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-08 piątek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek konserwowy 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba smażona w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 683,8 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 354,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 10,6 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 95,3
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Warzywa po grecku 100 ml (GLU) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 515,5 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 9,4 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 99,3
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 574,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 11,4 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 96,2

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-08 do dnia 2024-03-17 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-09 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka dębowa 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 634,6 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,6 Sól [g] 7,7 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 96,6
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka dębowa 50 g Salata masłowa 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,8 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 6,5 WW [Por] 35,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 98,5
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 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 Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka dębowa 50 g Papryka konserwowa 50 g	Jabłko 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 693,5 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 9,6 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 109,8
2024-03-10 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa żurek 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Cwikla 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Salatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 898,5 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 421,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 9,5 WW [Por] 42,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 117,7

2024-03-10 niedziela	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałata masłowa 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Udko duszone 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 748,5 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 405,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,9 Sól [g] 8,7 WW [Por] 40,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 112
	Otrock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa żurek 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Udko duszone 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Cwikła 100 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 918,7 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 434,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 10,1 WW [Por] 43,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 118,6
2024-03-11 poniedziałek	Otrock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka mihalowej 50 g (GLU) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ogórek świeży 50 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kopytka ziemniaczane gotowane 200 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g (S02) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Ketchup 20 g Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 623,2 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 49,5 Węglowodany ogółem [g] 424,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 7,8 WW [Por] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 100,5
	Otrock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka mihalowej 50 g (GLU) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa grysikowa 350 ml (GLU) Kopytka ziemniaczane gotowane z masłem 200 g (GLU, JAJ) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe 100 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 482 Białko ogółem [g] 83,8 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 404,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Sól [g] 6,6 WW [Por] 40,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 102,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-08 do dnia 2024-03-17 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-11 poniedziałek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 100 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kiełbasa podwawelska na ciepło 100 g Ketchup 20 g Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 715,5 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 8,9 WW [Por] 39 Błonnik pokarmowy [g] 46,5 suma cukrów prostych [g] 109,8
2024-03-12 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Papryka konserwowa 50 g	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 265,4 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 8,4 WW [Por] 33,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 94,5	
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g	Zupa warzywna z ryżem 350 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 269,7 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 45,2 Węglowodany ogółem [g] 336,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,8 Sól [g] 7,3 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 95,2	

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-08 do dnia 2024-03-17 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-12 wtorek	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Polędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Papryka konserwowa 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g (SEL, S02) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 368,6 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 46 Węglowodany ogółem [g] 363,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 9,4 WW [Por] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 114,5
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 395,9 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 339,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 6,6 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 99,7
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 404,6 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Sól [g] 6,6 WW [Por] 34,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 99,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 527,2 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Sól [g] 7,6 WW [Por] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 100,6

2024-03-14 czwartek	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Papryka świeża 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe 100 g Musztarda 20 g (GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 10,4 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 106,9
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 582,2 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 9,2 WW [Por] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 101,9
	Otwóck Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Papryka świeża 50 g	Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml (GLU, S02) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 300 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe 100 g Musztarda 20 g (GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 720,4 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 387,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 11,3 WW [Por] 39 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 117,6

2024-03-15 piątek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Dżem 25 g Szynka michałowej 50 g (GLU) Ogórek świeży 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba smażona w panierce 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salatka śledziowa z ryżem i cebulą 100 g (JAJ, RYB, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 653,5 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 388,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,1 Sól [g] 7,7 WW [Por] 38,9 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 114,4
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka michałowej 50 g (GLU) Salata masłowa 50 g Dżem 25 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 434,4 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 52,2 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,4 Sól [g] 8,1 WW [Por] 37 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 118,3
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 50 g (MLE) Szynka michałowej 50 g (GLU) Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salatka śledziowa z ryżem i cebulą 100 g (JAJ, RYB, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 561,1 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 377,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,7 Sól [g] 8,5 WW [Por] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 100
2024-03-16 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa 50 g Salceson 50 g Papryka świeża 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 787,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 386,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 5,3 WW [Por] 39 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 100,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-08 do dnia 2024-03-17 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-16 sobota	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa 50 g Salceson 50 g Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,8 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 70,8 Węglowodany ogółem [g] 385,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 5,2 WW [Por] 38,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 99,5
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa 50 g Salceson 50 g Papryka świeża 50 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml (GLU, JAJ, MLE) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 300 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,4 Białko ogółem [g] 104,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 377 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 7,2 WW [Por] 38 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 suma cukrów prostych [g] 73,7
2024-03-17 niedziela	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g (GLU) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki z porem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 124,8 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 419,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,7 Sól [g] 9,3 WW [Por] 42,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 112,7
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Udko duszone 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Marchewka gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 060,9 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 425,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Sól [g] 8,6 WW [Por] 42,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 110

Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-08 do dnia 2024-03-17 01_K_PRZEDWIOŚNIE

2024-03-17 niedziela	Otwock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml (MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Rosół z makaronem 350 ml (GLU, MCK) Udko duszone 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki z porem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 144,9 Białko ogółem [g] 118,9 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 433,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Sól [g] 9,9 WW [Por] 43,6 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 113,7
----------------------	-------------------	---	--	---	--	---	---

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,