

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-04-17 środa	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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 58,2 Węglowodany ogółem [g] 350 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,7 Sól [g] 8 Sód [mg] 1 890,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 98,2 WW [Por] 35,2
	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szyńka miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Salata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 345 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,6 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 720,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 98,6 WW [Por] 34,7
	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) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g	Banan 100 g	Zupa krupnik ryżowy 350 ml Pieczeń rzymska 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 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) Szyńka miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 552,4 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 59 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 8,8 Sód [mg] 2 140,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 118,3 WW [Por] 37,7
2024-04-18 czwartek	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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Cebula duszona 20 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki z porzem 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Salatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540,7 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 62,1 Węglowodany ogółem [g] 364,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Sól [g] 9,9 Sód [mg] 3 254,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 109,3 WW [Por] 36,7

2024-04-18 czwartek	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 594,1 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 66,3 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 8,7 Sód [mg] 2 821,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 99,3 WW [Por] 37,5
	Otrock Cukrzykowa	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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki z porzem 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) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 687 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 389,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 10,7 Sód [mg] 3 506,9 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 124,9 WW [Por] 39,3
2024-04-19 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, SOJ) 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 kiszzonej 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleciną 50 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,2 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 348,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sól [g] 9,1 Sód [mg] 2 334,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 96,4 WW [Por] 35,1
	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, SOJ) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleciną 50 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 447,6 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 61,4 Węglowodany ogółem [g] 347,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 8 Sód [mg] 1 906,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 99,9 WW [Por] 35

2024-04-19 piątek	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) Pasta z jajka z zieleciną 50 g (JAJ, GOR) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 509,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 9,9 Sód [mg] 2 533,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 97,3 WW [Por] 34,8
	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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka dębową 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleciną 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 473,3 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 342 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 1 775,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 94,5 WW [Por] 34,4
	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 Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 60 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Szynka dębową 50 g Salata masłowa 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 377,5 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 6,4 Sód [mg] 1 259,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 96,3 WW [Por] 34,4
2024-04-20 sobota	Otrock 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 dębową 50 g Papryka konserwowa 50 g	Jabłko 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) 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] 2 532,2 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 435,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 107,7 WW [Por] 37,4
	Otrock 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 dębową 50 g Papryka konserwowa 50 g	Jabłko 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) 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] 2 532,2 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,5 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 435,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 107,7 WW [Por] 37,4

2024-04-21 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, SOJ) 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) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Poledwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Salatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 074,8 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 437,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,1 Sól [g] 10,1 Sód [mg] 2 510,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 118,3 WW [Por] 44
	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Schab gotowany na parze 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Poledwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 717,3 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 53,9 Węglowodany ogółem [g] 406,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 291,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 113,5 WW [Por] 41
	Otwork 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) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLU) 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 razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Poledwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Salatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,8 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 60,8 Węglowodany ogółem [g] 435,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,3 Sól [g] 10,6 Sód [mg] 2 592,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 119,2 WW [Por] 42,3
2024-04-22 poniedziałek	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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,6 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 954,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 102,4 WW [Por] 36,1

2024-04-22 poniedziałek	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 787,6 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 371,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 786,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 104,2 WW [Por] 37,2
	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) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Udko duszone 100 g Sos koperkowy 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 946,6 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 101,3 Węglowodany ogółem [g] 378,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,5 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 3 204,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 103,6 WW [Por] 38
2024-04-23 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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szyńka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 462 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 8 Sód [mg] 2 090,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 99,1 WW [Por] 34,5
	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szyńka 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 463,8 Białko ogółem [g] 101,1 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 345,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 925,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 100,1 WW [Por] 34,6

2024-04-23 wtorek	Otrock Cukrzykowa	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) Pasztecik pieczony drobiowy 50g Szynka z pierśnią indyczą 50g Papryka konserwowa 50g	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 topiony 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek świeży 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 593,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 74,3 Węglowodany ogółem [g] 356,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,5 Sól [g] 9 Sód [mg] 2 340,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 100 WW [Por] 35,8
	Otrock 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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek kiszony 50 g		Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml (S02) Kopytka ziemniaczane (G) 200 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) 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, SOJ) 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] 2 333,2 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 54,5 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,6 Sól [g] 9,4 Sód [mg] 1 791,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 95,9 WW [Por] 35,1
	Otrock 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa warzywna z ryżem 350 ml (MLE, S02) Kopytka ziemniaczane (G) z masłem 200 g (GLU, JAJ, MLE) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 258,2 Białko ogółem [g] 80,1 Tłuszcz [g] 49,2 Węglowodany ogółem [g] 350,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sól [g] 7,7 Sód [mg] 1 159,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 96,6 WW [Por] 32,1
	Otrock Cukrzykowa	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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Sos własny 100 ml (GLU) 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] 2 511,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 59,4 Węglowodany ogółem [g] 369,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,7 Sól [g] 10,6 Sód [mg] 2 215,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 115,1 WW [Por] 37,2

2024-04-25 czwartek	Otrock 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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 701,1 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 367,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Sól [g] 10,3 Sód [mg] 3 626 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 107,4 WW [Por] 36,9
	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 689,4 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 374,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Sól [g] 9,2 Sód [mg] 3 145,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 102,2 WW [Por] 37,6
	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) Ser żółty 50 g (MLE) 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 na ciepło 100 g Musztarda 20 g (GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 822,4 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 386,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31 Sól [g] 11,1 Sód [mg] 3 877,8 Błonnik pokarmowy [g] 42 suma cukrów prostych [g] 118 WW [Por] 38,9
2024-04-26 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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Twaróg 25 g (MLE) Dżem 25 g Szynka miczałowej 50 g (GLU) Ogórek świeży 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba smażona w panierce (miruna) 100 g (GLU, JAJ, RYB, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszzonej 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 716,4 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,6 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 178,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 113,7 WW [Por] 37,4

2024-04-26 piątek	Otwork Lekkostrawna		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 59,2 Węglowodany ogółem [g] 371,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 1 960,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 117,6 WW [Por] 37,4
	Otwork Cukrzycowa	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Ryba pieczona w ziołach (miruna) 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kiszzonej 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 jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02) Ser żółty 50 g (MLE)	Wartość energetyczna[kcal] 2 657 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 362,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 389,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 100,1 WW [Por] 36,4

Fudeko S.A.

ul. Spokojna 4, 81-549 Gdynia

Oznaczenia alergenów:

- GLU* - Zboża zawierające gluten,
- SKR* - Skorupiaki i pochodne,
- JAJ* - Jaja i pochodne,
- RYB* - Ryby i pochodne,
- OZI* - Orzechy ziemne i pochodne,
- SOJ* - Soja i pochodne,
- MLE* - Mleko i pochodne,
- ORZ* - Orzechy,
- SEL* - Seler i pochodne,
- GOR* - Gorczyca i produkty pochodne,
- SEZ* - Nasiona sezamu i pochodne,
- S02* - Dwutlenek siarki / siarczyny,
- ŁUB* - Łubin i produkty pochodne,
- MCK* - Mięczaki i pochodne,