

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2024-05-27 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, SOJ) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Cebula duszona 20 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (SO2) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi 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) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 623,4 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 349 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3 Sól [g] 9,4 Sód [mg] 2 461 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 105,2 WW [Por] 35,1
	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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (SO2) Kalafior gotowany 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 Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 566,8 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 351,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 1 974,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 102,5 WW [Por] 35,4	
	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 Chleb razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (SO2) Surówka z czerwonej kapusty, marchwi 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) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 710,1 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 10,6 Sód [mg] 2 839,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 114,4 WW [Por] 37

2024-05-28 wtorek	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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) 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) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Ogórek konserwowy 50 g Majonez 20 g (JAJ, GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 644,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 360,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 1 854,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 105,3 WW [Por] 36,2
	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) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 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) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 339 Białko ogółem [g] 94,3 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 568,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 103,1 WW [Por] 35,4
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ryz brązowy na sypko 200 g 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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 573,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 55,2 Węglowodany ogółem [g] 390,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 023,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 106,4 WW [Por] 39,2
2024-05-29 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieloną 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos własny 100 ml (GLU) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 100 g (GOR) 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 miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 743,7 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 375 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,4 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 349,7 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 suma cukrów prostych [g] 93,7 WW [Por] 37,6

2024-05-29 środa	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 z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) 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) Brokuł gotowany 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) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 471,5 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 339,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 652,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 92,5 WW [Por] 34,1
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Ogórek świeży 50 g	Banan 100 g	Zupa krupnik ryżowy 350 ml Makaron świderki 200 g (GLU, JAJ) Sos bolognese z mięsem mielonym 200 g Sałatka z ogórka kiszzonego z cebulą 100 g (GOR) 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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka miczałowej 50 g (GLU) Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 868,3 Białko ogółem [g] 116,4 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 408,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Sól [g] 10,2 Sód [mg] 2 598,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 114 WW [Por] 40,9
2024-05-30 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Łazanki z białej kapusty z mięsem wieprzowym 300 g (GLU) Surówka z marchewki z porem 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 Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 460,3 Białko ogółem [g] 95,6 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 361,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 10,1 Sód [mg] 3 347,8 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 113 WW [Por] 36,4
	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) Połędwica sopočka 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

2024-05-30 czwartek	Otwork 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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Łazanki z białej kapusty z kielbasą 300 g (GLU) Surówka z marchewki z porem 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 żytni 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] 2 615,1 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 397,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 11,4 Sód [mg] 3 778,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 129,2 WW [Por] 39,9
	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 żytni 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, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 628,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 352,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Sól [g] 10,5 Sód [mg] 2 337,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 96,5 WW [Por] 35,4
	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, 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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450,4 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 349,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,1 Sól [g] 9,4 Sód [mg] 1 909,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 100 WW [Por] 35,2
	Otwork Cukrzykowa	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 żytni 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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 11,3 Sód [mg] 2 534,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 97,7 WW [Por] 36,2

2024-06-01 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 Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Sałatka z buraków i jabłka z cebulą 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) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 522,7 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 345 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,2 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 685,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 101,8 WW [Por] 34,7
	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 Sałata 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) 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) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,9 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 343,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,2 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 1 305,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 100,8 WW [Por] 34,6
	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 Pomidor 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 Sałatka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 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 żytni 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] 2 604,7 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 61,3 Węglowodany ogółem [g] 380,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 9,5 Sód [mg] 2 344,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 115,2 WW [Por] 38,3
2024-06-02 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Rzodkiewka biała 50 g		Zupa żurek 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) 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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, MLE) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 046,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 429,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Sól [g] 9,5 Sód [mg] 2 307,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 108 WW [Por] 43,3

2024-06-02 niedziela	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 Rzodkiewka biała 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 sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 719,5 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 407,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 294,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 113,3 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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Rzodkiewka biała 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) Mizeria z jogurtem 100 g (MLE) Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 893,2 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 60,4 Węglowodany ogółem [g] 438,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,6 Sól [g] 10,1 Sód [mg] 2 388,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 109,3 WW [Por] 42,5
2024-06-03 poniedziałek	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 Chleb zwykły 60 g (GLU, SOJ) Chleb żytni 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 pieczone 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 613,2 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 972,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 101,9 WW [Por] 35,3
	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 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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 658,8 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 76,1 Węglowodany ogółem [g] 361,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,5 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 805,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 103,5 WW [Por] 36,3

2024-06-03 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 żytni 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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 859,9 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 381,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Sól [g] 8,6 Sód [mg] 2 221 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 103,2 WW [Por] 38,2
	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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka 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) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 475,8 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 65,9 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,8 Sól [g] 7,9 Sód [mg] 2 070,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 101,1 WW [Por] 34,9
	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 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, 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] 2 468,8 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 346,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 907,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 101,4 WW [Por] 34,7
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 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 żytni 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser topiony 50 g (MLE) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 642,8 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 370,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 2 318,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 102,4 WW [Por] 37,2

2024-06-05 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 żytni 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) Pomidor 50 g		Zupa kapuśniak z kiszanej 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) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 503,6 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,1 Sól [g] 7,3 Sód [mg] 1 714,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 96,1 WW [Por] 35,3
	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) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ser żółty 50 g (MLE) 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] 2 424,4 Białko ogółem [g] 83,9 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,2 Sól [g] 6,9 Sód [mg] 1 598,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 98 WW [Por] 32,1
	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 żytni 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pomidor 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml (S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Sos ziołowy 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 żytni 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) Rzodkiewka biała 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 622,3 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,1 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 093,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 98,3 WW [Por] 35,9