

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-18 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 razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kopytka ziemniaczane (G) 200 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) Surówka z białej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 408,1 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 358,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,5 Sól [g] 8 Sód [mg] 1 984,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 97,3 WW [Por] 36
	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) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kopytka ziemniaczane polane masłem 200 g (GLU, JAJ, MLE) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Salata maslowa 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 330 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 353,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,8 Sól [g] 7 Sód [mg] 1 425 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 99 WW [Por] 35,3
	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) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ryż brązowy na sypko 200 g Surówka z białej 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 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 734,7 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,9 Sól [g] 9,6 Sód [mg] 2 318,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 107 WW [Por] 37,3
2024-03-19 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 razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salatka szwedzka 50 g (GOR)		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 919,8 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 380,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 3 126,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 108,3 WW [Por] 38,2

2024-03-19 wtorek	Otwork Lekkstrawna	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) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 754,1 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,3 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 2 754,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 103,9 WW [Por] 37,2
	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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Salatka szwedzka 50 g (GOR)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 930,5 Białko ogółem [g] 130 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 384,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,1 Sól [g] 10,1 Sód [mg] 3 349,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 109,3 WW [Por] 38,6
2024-03-20 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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 150 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 z zieleniną 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 438,7 Białko ogółem [g] 111 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Sól [g] 7,6 Sód [mg] 1 734 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 100,5 WW [Por] 34
	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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) 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 z zieleniną 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 50,3 Węglowodany ogółem [g] 334,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 7,4 Sód [mg] 1 697,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 97,2 WW [Por] 33,6

2024-03-20 środa	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) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU) Kasza gryczana 200 g 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) Pasta twarogowa z zieleciną 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 576,9 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 377,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Sól [g] 8,4 Sód [mg] 1 979,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 119,2 WW [Por] 37,9
2024-03-21 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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Ogórek świeży 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Salatka 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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 902,1 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 92,7 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,7 Sól [g] 8,3 Sód [mg] 2 241,2 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 105,7 WW [Por] 38
	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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g		Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) 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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,1 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 61,2 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,5 Sól [g] 8,2 Sód [mg] 2 240,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 107,6 WW [Por] 38,3
	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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Ogórek świeży 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa z fasolką szparagową i ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Salatka z buraków i jabłka z cebulą 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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,4 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 396,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,6 Sól [g] 7,5 Sód [mg] 1 860,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 124,4 WW [Por] 40

2024-03-22 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 biały 50 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g		Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba smażona w panierce 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) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 660,2 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Sól [g] 9,3 Sód [mg] 2 283,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 95 WW [Por] 36,8
	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 biały 50 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 100 g (RYB) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Bukiet jarzyn 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) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Salata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 343,7 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 50,4 Węglowodany ogółem [g] 340,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,2 Sól [g] 8,1 Sód [mg] 1 862,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 98,1 WW [Por] 34,1
	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 biały 50 g (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa grochowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Ryba pieczona w ziołach 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) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,3 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 65 Węglowodany ogółem [g] 373 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,2 Sól [g] 10 Sód [mg] 2 483,2 Błonnik pokarmowy [g] 43,9 suma cukrów prostych [g] 95,9 WW [Por] 37,3
2024-03-23 sobota	Otrock 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 konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z piersią indyczą 50 g Ogórek konserwowy 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g (GLU, JAJ, MCK) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,1 Białko ogółem [g] 103,2 Tłuszcz [g] 58,1 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14,5 Sól [g] 7,1 Sód [mg] 1 137,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 97 WW [Por] 35,8

2024-03-23 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 konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szynka z piersią indyczą 50 g Salata masłowa 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Schab gotowany na parze 100 g 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 327,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 44,7 Węglowodany ogółem [g] 347,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sól [g] 6,5 Sód [mg] 912,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 95,3 WW [Por] 34,9
	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 Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Ogórek konserwowy 50 g	Jabłko 100 g	Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Schab gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Kasza jęczmienna 200 g (GLU) 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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Pasta z jajka z zieleniną 50 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 540 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 51,6 Węglowodany ogółem [g] 389 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,3 Sól [g] 8,9 Sód [mg] 1 778,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 110 WW [Por] 39,1
2024-03-24 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) Ser żółty 50 g (MLE) Południca sopočka 50 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 988,2 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 422 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 10,4 Sód [mg] 3 115 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 105,2 WW [Por] 42,4
	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) Ser żółty 50 g (MLE) Południca sopočka 50 g (SOJ, SEL) Salata masłowa 50 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)		Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU, SOJ) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 998 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 424 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,2 Sól [g] 9,5 Sód [mg] 2 745,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 105,6 WW [Por] 42,6

2024-03-24 niedziela	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) Połudwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g (GLU, SOJ, MLE, SEL)	Zupa zacierkowa 350 ml (GLU) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (SO2) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g (GLU, JAJ)	Herbata b/c 300 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Paszlet pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Salatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 059,5 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 428,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Sól [g] 11,2 Sód [mg] 3 228,8 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 106,1 WW [Por] 41,5
2024-03-25 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 z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 100 g 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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 399 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sól [g] 9,9 Sód [mg] 1 595 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 101,3 WW [Por] 34
	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 z piersią indyczą 50 g 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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 435,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 14 Sól [g] 9 Sód [mg] 1 234,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 100 WW [Por] 34,7
	Otrock Cukrzykowa	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 z piersią indyczą 50 g 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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 599,7 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 68,3 Węglowodany ogółem [g] 366,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,4 Sól [g] 10,8 Sód [mg] 1 847,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 112 WW [Por] 36,8

2024-03-26 wtorek	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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Szynka dębową 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Salatka 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 drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sól [g] 10,4 Sód [mg] 2 554,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 96 WW [Por] 34,4
	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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Szynka dębową 50 g 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) 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 drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Salata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 393,5 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Sól [g] 7,8 Sód [mg] 1 498,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 97,3 WW [Por] 34,6
	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) Szynka dębową 50 g Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Papryka konserwowa 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) Ryż brązowy na sypko 200 g Salatka 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 razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 646,5 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,3 Sól [g] 11,3 Sód [mg] 2 772,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,1 suma cukrów prostych [g] 96,9 WW [Por] 36,9
2024-03-27 środa	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) 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 Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp 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) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 410,5 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 8,5 Sód [mg] 2 083,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 97,4 WW [Por] 34,7

