

Jadłospis za okres od dnia 2024-02-27 do dnia 2024-03-07 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-27 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) 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) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Kopytka ziemniaczane gotowane 200 g (GLU, JAJ) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU) 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 761,8 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 395,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Sól [g] 9 WW [Por] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 108,8
	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) 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) Kopytka ziemniaczane gotowane z masłem 200 g (GLU, JAJ) 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) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 631,1 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 385,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,9 Sól [g] 8 WW [Por] 38,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 104,3
	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) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml (GLU, JAJ, MLE) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) 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] 3 033,9 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 392,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Sól [g] 10,2 WW [Por] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 109

2024-02-28 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) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 678,7 Białko ogółem [g] 103,6 Tłuszcz [g] 53,2 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 8 WW [Por] 34,1 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 100,2
	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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 270,5 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 46,3 Węglowodany ogółem [g] 336,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,4 Sól [g] 7,8 WW [Por] 33,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 96,9
	Otrock 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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Pomidor 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa brokułowa z ziemniakami zabieleną 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	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 zieleniną 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 454,3 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 52,1 Węglowodany ogółem [g] 371,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,4 Sól [g] 8,8 WW [Por] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 118,9

2024-02-29 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) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) 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) Surówka z buraków i jabłka z cebulą z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 120 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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 3 249,8 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 433,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Sól [g] 10 WW [Por] 43,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 115,3
	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) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 607,7 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 63,8 Węglowodany ogółem [g] 379,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Sól [g] 9,7 WW [Por] 38,3 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 107
	Otwóck 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) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) 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) Surówka 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 Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] 2 759 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 396,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 9 WW [Por] 40,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 123,8

2024-03-01 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) Ser biały 50 g (MLE) Szyńka 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) 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) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 866,4 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 395,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,4 Sól [g] 9 WW [Por] 39,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 95,7
	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) Ser biały 50 g (MLE) Szyńka 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 479 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 55,7 Węglowodany ogółem [g] 361,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,6 Sól [g] 8,2 WW [Por] 36,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 98,3
	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) Ser biały 50 g (MLE) Szyńka 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 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) Ser żółty 50 g (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 100 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 757,1 Białko ogółem [g] 125,6 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 392,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 9,8 WW [Por] 39,4 Błonnik pokarmowy [g] 44,7 suma cukrów prostych [g] 96,7
2024-03-02 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) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Szyńka z piersią indyczą 50 g Ogórek konserwowy 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Filet z piersi kurczaka 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,7 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 60 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,9 Sól [g] 6,1 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 96,4

2024-03-02 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 Sałata masłowa 50 g		Zupa koperkowa z ziemniakami 350 ml (S02) Filet z piersi kurczaka 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 242,4 Białko ogółem [g] 109,2 Tłuszcz [g] 31 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 11,3 Sól [g] 5,3 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 94,7
	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 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) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml Surówka z marchewki i jabłka 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 razowy 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Baleron 50 g (GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 527,3 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 50,7 Węglowodany ogółem [g] 376 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8 WW [Por] 37,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 109,6
2024-03-03 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) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z 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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 998,3 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 419,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Sól [g] 10,6 WW [Por] 42,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 108,3
	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) Ser żółty 50 g (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Sałata masłowa 50 g		Zupa zacierkowa 350 ml (GLU) Udko duszone 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z 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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Sałatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 106,9 Białko ogółem [g] 120,9 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 432,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29 Sól [g] 9,8 WW [Por] 43,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 111,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-27 do dnia 2024-03-07 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-03-03 niedziela	Otłock 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) Poledwica sopočka 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 duszone 100 g Sos pomidorowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Surówka z marchewki i jabłka z 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) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka dębowa 50 g Salatka jarzynowa 50 g (JAJ, GOR, S02)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 168,4 Białko ogółem [g] 123,8 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 437 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,9 Sól [g] 11,4 WW [Por] 43,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 112
	Otłock 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 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 (S02) Sos własny 100 ml (GLU) 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) 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] 2 656,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 345 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Sól [g] 8,9 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 100,8
2024-03-04 poniedziałek	Otłock 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 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 (S02) 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) 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] 2 390,5 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 55,9 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 13,5 Sól [g] 7,9 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 99,5
	Otłock 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 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 (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) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g (SOJ, MLE, SEL) Kielbasa szynkowa 50 g (GLU, SOJ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 554,8 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 363,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Sól [g] 9,7 WW [Por] 36,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 111,4

2024-03-05 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) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Szynka dębowa 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabilony 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) 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) 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] 100,4 Tłuszcz [g] 76,3 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18 Sól [g] 10,4 WW [Por] 34,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 95,1
	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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabilony 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g (SOJ, MLE, GOR) Pasta z jajka 50 g (JAJ, GOR) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 393,5 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,6 Sól [g] 7,8 WW [Por] 34,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 96,4
	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 razowy 90 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka dębowa 50 g Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Papryka konserwowa 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE)	Zupa barszcz czerwony z ziemniakami zabilony 350 ml (MLE, S02) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) 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 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] 2 558,3 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 354,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,9 Sól [g] 11,5 WW [Por] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 96
2024-03-06 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) 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 b/ml 350 ml Bigos z białej i kiszonej 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) 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] 106,1 Tłuszcz [g] 56,3 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21 Sól [g] 8,3 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 96,8

2024-03-06 środa	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) 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 b/ml 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 437,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 57,5 Węglowodany ogółem [g] 345 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,5 Sól [g] 7,5 WW [Por] 34,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 98
	Otrock 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 b/ml 350 ml Bigos z białej i kiszonej kapusty z mięsem wp 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) Szynka wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Papryka konserwowa 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 578,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 62,3 Węglowodany ogółem [g] 376,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Sól [g] 9,2 WW [Por] 37,9 Błonnik pokarmowy [g] 38 suma cukrów prostych [g] 116,9
2024-03-07 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) Chleb razowy 30 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) 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) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	Wartość energetyczna[kcal] 2 495,8 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 362 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,5 Sól [g] 9,2 WW [Por] 36,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 107,3
	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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) 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) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Parówki drobiowe 100 g (SOJ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 600,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 66,6 Węglowodany ogółem [g] 372,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23 Sól [g] 8 WW [Por] 37,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 99

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-27 do dnia 2024-03-07 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-03-07 czwartek	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) Połędwica sopocka 50 g (SOJ, SEL) 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) Surówka z marchewki z porem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g (S02)	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] 2 642,1 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 63,5 Węglowodany ogółem [g] 387,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,5 Sól [g] 10 WW [Por] 39,1 Błonnik pokarmowy [g] 43 suma cukrów prostych [g] 122,9
---------------------	-------------------	---	--------------	---	--	--	---

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,