

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-05-07 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) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) Pasta twarogowa 50 g (MLE) 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) 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 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)	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 656,2</b> <b>Białko ogółem [g] 100,7</b> <b>Tłuszcz [g] 82,5</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 344</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,3</b> <b>Sól [g] 9,7</b> <b>Sód [mg] 2 576,8</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</b> <b>suma cukrów prostych [g] 97,4</b> <b>WW [Por] 34,6</b>
	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) Połędwica 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) 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) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 331,8</b> <b>Białko ogółem [g] 95,8</b> <b>Tłuszcz [g] 46,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 348,6</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6</b> <b>Sól [g] 6,9</b> <b>Sód [mg] 1 523,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 27,5</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,7</b> <b>WW [Por] 35</b>
	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) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Połędwica sopočka 50 g (SOJ, MLE) 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 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) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt (JAJ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 584,8</b> <b>Białko ogółem [g] 101,5</b> <b>Tłuszcz [g] 64,8</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 371,4</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,2</b> <b>Sól [g] 10,5</b> <b>Sód [mg] 2 798</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 39,3</b> <b>suma cukrów prostych [g] 98,3</b> <b>WW [Por] 37,3</b>

2024-05-08 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 50 g		Zupa krupnik ryżowy 350 ml Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 505 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Sól [g]</b> 8,2 <b>Sód [mg]</b> 1 867,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,5 <b>WW [Por]</b> 35
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g		Zupa krupnik ryżowy 300 ml Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 478,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Sód [mg]</b> 1 697,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,9 <b>WW [Por]</b> 34,5
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 50 g	Banan 100 g	Zupa krupnik ryżowy 350 ml Pieczeń rzymska 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 593,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,8 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Sód [mg]</b> 2 117,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,6 <b>WW [Por]</b> 37,5

2024-05-09 czwartek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Cebula duszona 20 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 557,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 112,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 365,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 20,8 <b>Sól</b> [g] 10,2 <b>Sód</b> [mg] 3 382,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 108,8 <b>WW</b> [Por] 36,8
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa koperkowa z ryżem 400 ml Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 594,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 104 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 373,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 22,4 <b>Sól</b> [g] 8,7 <b>Sód</b> [mg] 2 821,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,3 <b>WW</b> [Por] 37,5
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g	Jabłko 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Cebula duszona 20 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki z porem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 704 <b>Białko ogółem</b> [g] 116 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 390,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 23,8 <b>Sól</b> [g] 11,1 <b>Sód</b> [mg] 3 634,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 124,4 <b>WW</b> [Por] 39,4
2024-05-10 piątek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba smażona w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 687,1 <b>Białko ogółem</b> [g] 105,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 83,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 355 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 19 <b>Sól</b> [g] 10,6 <b>Sód</b> [mg] 2 357,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,3 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 96,8 <b>WW</b> [Por] 35,8

2024-05-10 piątek	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Salata masłowa 50 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Warzywa po grecku 100 ml ( <b>GLU</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 515,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,6 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>Sód [mg]</b> 1 929,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,3 <b>WW [Por]</b> 35,7
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami jęczmiennymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szyńka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Ryba pieczona w ziołach 100 g ( <b>RYB</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kiszanej kapusty z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Szyńka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 577,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,3 <b>Sól [g]</b> 11,4 <b>Sód [mg]</b> 2 556,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,6 <b>WW [Por]</b> 35,5
2024-05-11 sobota	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szyńka dębowa 50 g Pomidor 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa z zieleciną 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 466,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 112 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,9 <b>Sól [g]</b> 7,4 <b>Sód [mg]</b> 1 634,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,9 <b>WW [Por]</b> 34,3
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szyńka dębowa 50 g Salata masłowa 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 377,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 51,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 341,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,2 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Sód [mg]</b> 1 259,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,3 <b>WW [Por]</b> 34,4

2024-05-11 sobota	Otłock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 60 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Szynka dębowa 50 g Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kiełbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 525,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 56,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,4 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Sód [mg]</b> 2 294,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,1 <b>WW [Por]</b> 37,3
	Otłock Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 50 g	Zupa żurek 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> ) Kotlet schabowy smażony w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Cwikła 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )		<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 082,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 113,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 83 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 438,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Sód [mg]</b> 2 508,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 119,3 <b>WW [Por]</b> 44,2
2024-05-12 niedziela	Otłock Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 50 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Buraczki gotowane - MIĘKKIE 100 g Kompot owocowy 250 ml Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 724,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 118,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 408 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>Sód [mg]</b> 2 288,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 114,5 <b>WW [Por]</b> 41,2	
	Otłock Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Papryka świeża 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa żurek 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> ) Schab gotowany na parze 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Cwikła 100 g Kompot owocowy 250 ml	Ciasto drożdżowe 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 893,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 122 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 437 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,3 <b>Sól [g]</b> 10,6 <b>Sód [mg]</b> 2 590,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 120,2 <b>WW [Por]</b> 42,5

2024-05-13 poniedziałek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 800,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 106,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 87,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 375,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,4 <b>Sól</b> [g] 10 <b>Sód</b> [mg] 3 369,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 106,1 <b>WW</b> [Por] 37,8
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g		Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 852,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 107,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 88 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 387,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 28,5 <b>Sól</b> [g] 9,5 <b>Sód</b> [mg] 3 201,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,8 <b>WW</b> [Por] 38,9
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z makaronem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Udko duszone 100 g Sos koperkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki drobiowe 100 g ( <b>SOJ</b> ) Ketchup 20 g Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 3 011,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 101,3 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 395,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 33,5 <b>Sól</b> [g] 10,9 <b>Sód</b> [mg] 3 619,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 107,2 <b>WW</b> [Por] 39,7
2024-05-14 wtorek	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szyńka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 469,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 100,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 66 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 345,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 24,8 <b>Sól</b> [g] 7,9 <b>Sód</b> [mg] 2 070,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 101 <b>WW</b> [Por] 34,7

2024-05-14 wtorek	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g		Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Salata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 468,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 101 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,7 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Sód [mg]</b> 1 907,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,4 <b>WW [Por]</b> 34,7
	Otwork Cukrzykowa	Zupa ml. z kaszą manną 350 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony drobiowy 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Papryka konserwowa 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa barszcz ukraiński z fasolką szparagową 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 600,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,5 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>Sód [mg]</b> 2 320,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,9 <b>WW [Por]</b> 35,9
2024-05-15 środa	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Ogórek kiszony 50 g		Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Kopytka ziemniaczane (G) 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 333,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 80,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,6 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>Sód [mg]</b> 1 791,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,9 <b>WW [Por]</b> 35,1
	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g		Zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kopytka ziemniaczane (G) z masłem 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Salata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 263,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,8 <b>Sól [g]</b> 7,6 <b>Sód [mg]</b> 1 140,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,4 <b>WW [Por]</b> 32,2

2024-05-15 środa	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z kaszą kukurydzianą 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszonej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Surówka z selera z jabłkiem i olejem 100 g ( <b>SEL, S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Pasta z jajka z zieleniną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 416,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 107,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 59,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,7 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>Sód [mg]</b> 2 172,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,9 <b>WW [Por]</b> 34,8
	Otwork Podstawowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Papryka świeża 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Bigos z białej i kiszanej kapusty z mięsem wp i kiełbasą 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 573,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>Sód [mg]</b> 3 464,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,3 <b>WW [Por]</b> 36,2
2024-05-16 czwartek	Otwork Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Pulpet drobiowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 689,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 77,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Sód [mg]</b> 3 145,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102,2 <b>WW [Por]</b> 37,6
	Otwork Cukrzycowa	Zupa ml. z płatkami kukurydzianymi 350 ml ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Papryka świeża 50 g	Jabłko 100 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Bigos z białej i kiszanej kapusty z mięsem wp i kiełbasą 200 g ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Kompot owocowy 250 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki wieprzowe na ciepło 100 g Musztarda 20 g ( <b>GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 695,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 98 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,3 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Sód [mg]</b> 3 716,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,9 <b>WW [Por]</b> 38,2



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,