

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-04-06 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-03-28 czwartek	Otwóck 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> ) Połędwica 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 Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki z poriem 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] 2 489,1 <b>Białko</b> ogółem [g] 111,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 57,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 362,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 19,9 <b>Sól</b> [g] 9,9 <b>Sód</b> [mg] 3 252,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 108,2 <b>WW</b> [Por] 36,6
	Otwóck 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> ) Połędwica 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</b> ogółem [g] 104 <b>Tłuszcz</b> [g] 66,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 373,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [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
	Otwóck 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> ) Połędwica 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> ) Surówka z marchewki z poriem i olejem 100 g Kompot owocowy 250 ml Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> )	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] 2 635,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 115,4 <b>Tłuszcz</b> [g] 63,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 387,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 22,9 <b>Sól</b> [g] 10,7 <b>Sód</b> [mg] 3 505,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 43 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 123,8 <b>WW</b> [Por] 39,2

2024-03-29 piątek	Otrock 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> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 624,2 <b>Białko</b> ogółem [g] 103,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 80,5 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 349,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 20,2 <b>Sól</b> [g] 9,6 <b>Sód</b> [mg] 2 516,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 27,7 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,5 <b>WW</b> [Por] 35,2
	Otrock 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> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałata 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> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 445,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 105,6 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,4 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 18,9 <b>Sól</b> [g] 8 <b>Sód</b> [mg] 1 904,1 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,9 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99 <b>WW</b> [Por] 34,9
	Otrock 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> ) Szynka 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> ) Pasta z jajka 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 514,9 <b>Białko</b> ogółem [g] 108,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 69,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 346,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 23,4 <b>Sól</b> [g] 10,4 <b>Sód</b> [mg] 2 715,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 99,3 <b>WW</b> [Por] 35
2024-03-30 sobota	Otrock 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> ) Szynka dębowa 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka smażony w panierce 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 zieleniną 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 400,3 <b>Białko</b> ogółem [g] 113,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 53,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 342 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 13,3 <b>Sól</b> [g] 7,8 <b>Sód</b> [mg] 1 760,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,5 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 94,5 <b>WW</b> [Por] 34,4

2024-03-30 sobota	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> ) Szynka dębowa 50 g Sałata masłowa 50 g		Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 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> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 274,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 12,2 <b>Sól [g]</b> 6,4 <b>Sód [mg]</b> 1 242,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,2 <b>WW [Por]</b> 33,6
	Otwork 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 Papryka konserwowa 50 g	Jabłko 100 g	Zupa brokułowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g 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> ) Kielbasa szynkowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 428,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 127,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 44,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,5 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Sód [mg]</b> 2 418,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,6 <b>WW [Por]</b> 36,6
	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> ) Jajko got. na twardo kl.L. 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Pomidor 50 g Kielbasa biała na ciepło 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sos jogurtowo-chrzanowy 30 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02</b> )		Zupa żurek z jajkiem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Paszтет pieczony drobiowy 100 g Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 570,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 132,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 107,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 446,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,5 <b>Sól [g]</b> 10,9 <b>Sód [mg]</b> 2 562,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,3 <b>WW [Por]</b> 45

2024-03-31 niedziela	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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa biała na ciepło 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ketchup 20 g Sałata masłowa 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> ) Paszтет pieczony drobiowy 100 g Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 313,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 421,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,8 <b>Sól [g]</b> 11,2 <b>Sód [mg]</b> 2 724 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,8 <b>WW [Por]</b> 42,4
	Otwork Cukrzykowa	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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa biała na ciepło 100 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sos jogurtowo-chrzanowy 20 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, S02</b> ) Pomidor 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa żurek z jajkiem 350 ml ( <b>GLU, JAJ, 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> ) Paszтет pieczony drobiowy 100 g Szynka miczałowej 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 503,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 141,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 445,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,6 <b>Sól [g]</b> 11,6 <b>Sód [mg]</b> 2 644,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,3 <b>WW [Por]</b> 43,3
2024-04-01 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udka duszone 100 g Sos ziołowy 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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 728,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,5 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Sód [mg]</b> 2 378,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,6 <b>WW [Por]</b> 38

2024-04-01 poniedziałek	Otwóck 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 50 g		Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko duszone 100 g Sos ziołowy 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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 592,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 99,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 375,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,4 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Sód [mg]</b> 1 975,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,3 <b>WW [Por]</b> 37,7
	Otwóck 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> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	Jogurt naturalny 100 ml ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko duszone 100 g Sos ziołowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Marchewka gotowana na parze 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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 728,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21 <b>Sól [g]</b> 11,7 <b>Sód [mg]</b> 2 628,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,5 <b>WW [Por]</b> 39,2
2024-04-02 wtorek	Otwóck 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 żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 473,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,8 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Sód [mg]</b> 2 127,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,6 <b>WW [Por]</b> 34,5
	Otwóck 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 Szyńka 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 żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 475 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,7 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Sód [mg]</b> 1 963,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,6 <b>WW [Por]</b> 34,6

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-04-06 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-02 wtorek	Otrock Cukrzycowa	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> ) Pasztecik pieczony drobiowy 50 g Szyńka 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 żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 604,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 355,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,4 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Sód [mg]</b> 2 377,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,5 <b>WW [Por]</b> 35,7
2024-04-03 środa	Otrock 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> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 50 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Kopytka ziemniaczane 200 g ( <b>GLU, JAJ, S02</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 zieleciną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 235,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 78,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 43,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,7 <b>Sól [g]</b> 8,5 <b>Sód [mg]</b> 1 449,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,9 <b>WW [Por]</b> 35,4	
	Otrock 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> ) Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Szyńka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Zupa warzywna z ryżem 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kopytka ziemniaczane z masłem 200 g ( <b>GLU, JAJ, S02</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 zieleciną 50 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 192,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 42,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 11,9 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Sód [mg]</b> 1 150,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,8 <b>WW [Por]</b> 32,3	

## Jadłospisy za okres od dnia 2024-03-28 do dnia 2024-04-06 01\_K\_PRZEDWIOŚNIE

2024-04-03 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> ) Sałatka z kapusty pekińskiej, kukurydzy i ogórka konserwowego z olejem 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Udko duszone 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sos własny 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 591,6 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 371,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,9 Sól [g] 9,8 Sód [mg] 1 913,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 115,9 WW [Por] 37,4
2024-04-04 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> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Papryka świeża 50 g	Zupa krupnik z kaszy jęczmiennej b/ml 300 ml ( <b>GLU, S02</b> ) Bigos z białej i kiszzonej kapusty z mięsem wp i kiełbasą 300 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> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 597,6 Białko ogółem [g] 98,2 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,1 Sól [g] 10,9 Sód [mg] 3 168 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 107,7 WW [Por] 37	
	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> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 580,7 Białko ogółem [g] 98 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 370,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Sól [g] 9,7 Sód [mg] 2 671,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 102,5 WW [Por] 37,3	

2024-04-04 czwartek	Otwóck 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> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</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 kiszzonej kapusty z mięsem wp i kielbasą 300 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] 2 718,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,1 <b>Sól [g]</b> 11,7 <b>Sód [mg]</b> 3 419,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,3 <b>WW [Por]</b> 39
	Otwóck 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> ) Twaróg 25 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Szynka mięślowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek świeży 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</b> ) Ryba smażona w panierce 100 g ( <b>GLU, JAJ, RYB, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) 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 ( <b>GLU, SOJ</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 793,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,1 <b>Sól [g]</b> 9 <b>Sód [mg]</b> 2 205,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 115,1 <b>WW [Por]</b> 38,2
	Otwóck 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> ) Twaróg 25 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Szynka mięślowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Sałata masłowa 50 g		Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</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 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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 620,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,8 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>Sód [mg]</b> 1 987,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 119 <b>WW [Por]</b> 38,2
	Otwóck 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> ) Twaróg 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka mięślowa 50 g ( <b>GLU</b> ) Ogórek świeży 50 g	Jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem 350 ml ( <b>MLE</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 kiszzonej 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> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Sałatka jarzynowa 100 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 734,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 76,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 370,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,4 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Sód [mg]</b> 2 416,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,6 <b>WW [Por]</b> 37,2



2024-04-06 sobota	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Kotlet mielony smażony 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 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 z piersią indyczą 50 g Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 698,7 <b>Białko ogółem</b> [g] 109,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 72 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 377,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18,7 <b>Sól</b> [g] 7,2 <b>Sód</b> [mg] 1 142,6 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,6 <b>WW</b> [Por] 38,1
	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 Bułka kajzerka 1 szt ( <b>GLU, SOJ, MLE</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Pomidor 50 g		Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 300 ml		Herbata b/c 300 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 z piersią indyczą 50 g Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Salata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 608,9 <b>Białko ogółem</b> [g] 110,3 <b>Tłuszcz</b> [g] 61,9 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 377,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 18 <b>Sól</b> [g] 7,1 <b>Sód</b> [mg] 1 122,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 24,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,1 <b>WW</b> [Por] 38
	Otwork Cukrzycowa	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 Bułka grahamka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Paszтет pieczony drobiowy 50 g Papryka świeża 50 g	Jabłko 150 g	Zupa dyniowa z makaronem 400 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) Pulpet wieprzowy gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem 100 g Kompot owocowy 300 ml	Kanapka z chleba razowego - wydawana przy kolacji 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Herbata b/c 300 ml Chleb razowy 110 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, MLE</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 603,5 <b>Białko ogółem</b> [g] 114,7 <b>Tłuszcz</b> [g] 67,7 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 367,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 21,4 <b>Sól</b> [g] 9,1 <b>Sód</b> [mg] 1 803,7 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,8 <b>WW</b> [Por] 37,1

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,