

## Jadłospis za okres od dnia 2024-02-17 do dnia 2024-02-26 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2024-02-17 sobota	Otwóck Podstawowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Papryka konserwowa 50 g		Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Kotlet mielony smażony 100 g (GLU, JAJ, MCK) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa z zieleniną 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 689 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 75,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,9 <b>Sól [g]</b> 8 <b>WW [Por]</b> 34,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,8
	Otwóck Lekkostrawna	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka kajzerka 1 szt (GLU, SOJ, MLE) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Salata masłowa 50 g		Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos ziołowy 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Fasolka szparagowa gotowana na parze 100 g Kompot owocowy 250 ml		Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Chleb zwykły 110 g (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 518,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 116,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 343,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 22,5 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>WW [Por]</b> 34,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,6
	Otwóck Cukrzykowa	Zupa ml. z płatkami owsianymi 350 ml (GLU, MLE) Kawa zbożowa na mleku b/c 250 ml (GLU, MLE) Herbata b/c 250 ml Dodatek cukru do słodzenia 22,5 g Bułka grahamka 1 szt (GLU) Masło sztukowe 10g 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Szynka dębowa 50 g Papryka konserwowa 50 g	Jabłko 100 g	Zupa warzywna z ziemniakami 350 ml (MLE, S02) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g (GLU, JAJ, MCK) Sos własny 100 ml (GLU) Ziemniaki 200 g (S02) Kompot owocowy 250 ml Fasolka szparagowa gotowana na parze 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) Kielbasa krakowska 50 g (GLU, SOJ) Pasta twarogowa 50 g (MLE) Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 673,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 120,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 70,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>WW [Por]</b> 37,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107
2024-02-18 niedziela	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 wieprzowa z liściem 50 g (GLU, SOJ) Paszтет pieczony 50 g Pomidor 50 g		Zupa żurek 350 ml (GLU, MLE, SEL, S02) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g (S02) Cwikła 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) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt (JAJ) Poledwica sopočka 50 g (SOJ, SEL) Majonez 20 g (JAJ, GOR) Sałatka szwedzka 50 g (GOR)	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 898,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 421,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,1 <b>Sól [g]</b> 9,5 <b>WW [Por]</b> 42,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,7

2024-02-18 niedziela	Otrock 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Paszтет pieczony 50 g Sałata masłowa 50 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Udko duszone 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Połędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 748,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,9 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>WW [Por]</b> 40,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112
	Otrock 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 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa żurek 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL, S02</b> ) Udko duszone 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 sopočka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 918,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 113 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 434,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,3 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>WW [Por]</b> 43,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,6
2024-02-19 poniedziałek	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 Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 50 g		Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Kopytka ziemniaczane gotowane 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU</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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Kiełbasa na ciepło 100 g Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 907,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 421,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,5 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>WW [Por]</b> 42,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,1
	Otrock 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 Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa grysikowa 350 ml ( <b>GLU</b> ) Kopytka ziemniaczane gotowane 200 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki wieprzowe 100 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 572,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 86,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 411,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,6 <b>Sól [g]</b> 6,6 <b>WW [Por]</b> 41,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,8

2024-02-19 poniedziałek	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 Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g	Jabłko 100 g	Zupa fasolowa z ziemniakami 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Klopsik mielony gotowany na parze 100 g ( <b>GLU, JAJ, MCK</b> ) Sos pieczarkowy 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> ) Kielbasa na ciepło 100 g Ketchup 20 g Ogórek kiszony 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 716 <b>Białko ogółem [g]</b> 123,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 69 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Sól [g]</b> 8,9 <b>WW [Por]</b> 39 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 46,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,6
2024-02-20 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</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Papryka konserwowa 50 g		Zupa kapuśniak z kiszanej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 214,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 109 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,9 <b>Sól [g]</b> 8,4 <b>WW [Por]</b> 34 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,2
	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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g		Zupa warzywna 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 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Sałata masłowa 10 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 218,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 110,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 37,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 14,9 <b>Sól [g]</b> 7,3 <b>WW [Por]</b> 34 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,9

2024-02-20 wtorek	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 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, SEL</b> ) Papryka konserwowa 50 g	Wafle ryżowe 30 g	Zupa kapuśniak z kiszzonej kapusty 350 ml ( <b>S02</b> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</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> ) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek konserwowy 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 317,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 38,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,4 <b>Sól [g]</b> 9,4 <b>WW [Por]</b> 36,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,2
	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</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 683,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 53,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2 <b>Sól [g]</b> 5,8 <b>WW [Por]</b> 34,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,7
2024-02-21 środa	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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 320,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 340,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17,5 <b>Sól [g]</b> 5,6 <b>WW [Por]</b> 34,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99,3
	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> ) Paszтет pieczony 50 g Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 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> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Kielbasa szynkowa 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Ogórek świeży 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 574,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 98,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 71,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 352,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,2 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>WW [Por]</b> 35,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 100,6

2024-02-22 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</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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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 kielbasą 180 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki wieprzowe 100 g Musztarda 30 g ( <b>GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 611,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 86 <b>Tłuszcz [g]</b> 66,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,4 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20,2 <b>Sól [g]</b> 10,2 <b>WW [Por]</b> 36,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,4
	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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Parówki wieprzowe 100 g Ketchup 20 g Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 582,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 96,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>WW [Por]</b> 37,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,2 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,9
	Otwóck 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> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</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 180 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 100 g Ketchup 20 g Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 479,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 87 <b>Tłuszcz [g]</b> 68,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 21,8 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>WW [Por]</b> 36,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 111,5

2024-02-23 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</b> ) Chleb razowy 30 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 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 kiszonej 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salceson 50 g Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 790,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 20 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>WW [Por]</b> 36,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 98,2
	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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Salceson 50 g Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 615 <b>Białko ogółem [g]</b> 103 <b>Tłuszcz [g]</b> 74,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 358,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 18,7 <b>Sól [g]</b> 8,6 <b>WW [Por]</b> 36,1 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 101,4
	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> ) Paszтет pieczony 50 g Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Pomidor 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 kiszonej 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> ) Salceson 50 g Sałatka jarzynowa 50 g ( <b>JAJ, GOR, S02</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 760,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 23,5 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>WW [Por]</b> 36,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 99
2024-02-24 sobota	Otrock 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 Pasta twarogowa 25 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Ogórek świeży 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Poledwica sopočka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 605,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 60,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 388,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 16,6 <b>Sól [g]</b> 5,4 <b>WW [Por]</b> 39 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112

2024-02-24 sobota	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 Pasta twarogowa 25 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Połędwica sopocka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Sałata masłowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 508,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 102,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 49,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 15,8 <b>Sól [g]</b> 4,9 <b>WW [Por]</b> 39 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,2
	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 grahanka 1 szt ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka dębowa 50 g Pasta twarogowa 50 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek świeży 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 sopocka 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka konserwowa 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 478,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 111 <b>Tłuszcz [g]</b> 57,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 19,9 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>WW [Por]</b> 36,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,8
2024-02-25 niedziela	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</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> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko pieczone 100 g Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki z porem i olejem 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Majonez 20 g ( <b>JAJ, GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 057 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 89,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 417,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,7 <b>Sól [g]</b> 9,9 <b>WW [Por]</b> 41,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,6
	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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Baleron 50 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL, GOR, S02</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g		Zupa rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko duszone 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Marchewka gotowana na parze 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko got. na twardo kl.L 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 993,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 422,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 25,9 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>WW [Por]</b> 42,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109,8

## Jadłospis za okres od dnia 2024-02-17 do dnia 2024-02-26 KUCHNIA PRZEDWIOŚNIE

2024-02-25 niedziela	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> ) Pomidor 50 g	Kanapka z chleba razowego 45 g ( <b>GLU, SOJ, MLE, SEL</b> )	Zupa rosół z makaronem 350 ml ( <b>GLU, MCK</b> ) Udko duszone 100 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z marchewki z porem i olejem 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> ) Szynka drobiowa śniadaniowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, GOR</b> ) Sałatka szwedzka 50 g ( <b>GOR</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 077,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 86 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 431 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,8 <b>Sól [g]</b> 10,5 <b>WW [Por]</b> 43,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,5
	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 Chleb zwykły 60 g ( <b>GLU</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> ) Szynka z piersią indyczą 50 g Pomidor 50 g	Zupa ogórkowa zabieleną 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> ) Surówka z białej 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 667,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,1 <b>Sól [g]</b> 9 <b>WW [Por]</b> 34,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,5	
	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 Chleb zwykły 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Zupa ogórkowa zabieleną 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> ) 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</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 441,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 13,8 <b>Sól [g]</b> 9,3 <b>WW [Por]</b> 34,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,7	
	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 Chleb razowy 90 g ( <b>GLU</b> ) Masło sztukowe 10g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Paszтет pieczony 50 g Szynka konserwowa wieprzowa 50 g ( <b>SOJ, MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Jabłko 100 g	Zupa ogórkowa zabieleną 350 ml ( <b>MLE, S02</b> ) Filet z piersi kurczaka gotowany na parze 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) Ziemniaki 200 g ( <b>S02</b> ) Surówka z białej 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 wieprzowa z liściem 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Kielbasa krakowska 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) Sałatka ryżowa z ogórkiem i kukurydzą 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 612,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 122,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 65,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 17 <b>Sól [g]</b> 10 <b>WW [Por]</b> 36,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 110,4



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,