

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 15,84 WW [Por] 31,68 Wartość brutto [zł] 31,68 Wartość energetyczna [kcal] 2 713,80 Białko ogółem [g] 119,10 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 411,20 Sól [g] 5,90 kw. nasycone ogółem [g] 42,80 Glukoza [g] 15,00 Fruktoza [g] 14,90 Sacharoza [g] 39,50 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 32,00 suma cukrów prostych [g] 90,50
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń z musem truskawkowym 250 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 16,60 WW [Por] 33,20 Wartość brutto [zł] 33,20 Wartość energetyczna [kcal] 2 966,50 Białko ogółem [g] 127,70 Tłuszcz [g] 75,90 Węglowodany ogółem [g] 460,60 Sól [g] 6,70 kw. nasycone ogółem [g] 44,00 Glukoza [g] 15,80 Fruktoza [g] 15,70 Sacharoza [g] 49,20 Laktoza [g] 25,00 Błonnik pokarmowy [g] 34,00 suma cukrów prostych [g] 105,50
	Cukrzyca obiz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Marchew z groszkiem gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Budyń b/c 250 ml (MLEKO)	Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 16,81 WW [Por] 33,64 Wartość brutto [zł] 33,64 Wartość energetyczna [kcal] 2 612,00 Białko ogółem [g] 117,60 Tłuszcz [g] 75,50 Węglowodany ogółem [g] 379,00 Sól [g] 6,30 kw. nasycone ogółem [g] 46,80 Glukoza [g] 4,50 Fruktoza [g] 4,50 Sacharoza [g] 37,50 Laktoza [g] 30,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,50 suma cukrów prostych [g] 76,60

	Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2024-03-11 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 15,16 WW [Por] 30,32 Wartość brutto [zł] 30,32 Wartość energetyczna [kcal] 2 585,20 Białko ogółem [g] 123,00 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 369,90 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 45,30 Glukoza [g] 12,50 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 32,00 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 18,50 suma cukrów prostych [g] 78,60
	Wątróbowa obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 50 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewk a) 150 g (MLEKO, SELER) Jabłko gotowane 1szt 120 g Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos śmietanowo-szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 14,67 WW [Por] 29,34 Wartość brutto [zł] 29,34 Wartość energetyczna [kcal] 2 630,30 Białko ogółem [g] 119,20 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 386,60 Sól [g] 4,60 kw. nasycone ogółem [g] 45,10 Glukoza [g] 15,30 Fruktoza [g] 20,30 Sacharoza [g] 35,30 Laktoza [g] 21,50 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 92,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-11 poniedziałek	Wegetariańska obrz.	Makaron na mleku 300 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Kasza jęczmienna z warzywami 250 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 13,36 WW [Por] 26,74 Wartość brutto [zł] 26,74 Wartość energetyczna [kcal] 2 344,40 Białko ogółem [g] 82,80 Tłuszcz [g] 65,50 Węglowodany ogółem [g] 371,10 Sól [g] 5,00 kw. nasycone ogółem [g] 34,00 Glukoza [g] 14,70 Fruktoza [g] 14,60 Sacharoza [g] 37,50 Laktoza [g] 20,00 Błonnik pokarmowy [g] 25,00 suma cukrów prostych [g] 86,70
	Bezmleczna obrz.	Makaron na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, ORZECHY)	Napój owocowy 250 g Zupa jarzynowa 350 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (GLUTEN, MLEKO) Roladka wieprzowa parowana 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN)	Jabłko 1szt 120 g	Herbata 250ml 200 ml Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa 50 g (SOJA, MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy (słoik) 20 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 15,59 WW [Por] 31,18 Wartość brutto [zł] 31,18 Wartość energetyczna [kcal] 2 231,70 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 61,80 Węglowodany ogółem [g] 336,90 Sól [g] 5,10 kw. nasycone ogółem [g] 36,10 Glukoza [g] 8,50 Fruktoza [g] 14,40 Sacharoza [g] 24,30 Laktoza [g] 1,70 Błonnik pokarmowy [g] 23,40 suma cukrów prostych [g] 48,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-12 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Papryka w słupki 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Napój owocowy 250 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Wartość netto [zł] 15,40 WW [Por] 30,84 Wartość brutto [zł] 30,84 Wartość energetyczna [kcal] 3 146,10 Białko ogółem [g] 153,10 Tłuszcz [g] 128,20 Węglowodany ogółem [g] 360,00 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 45,10 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 16,30 Sacharoza [g] 26,80 Laktoza [g] 17,80 Błonnik pokarmowy [g] 31,20 suma cukrów prostych [g] 71,60
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Papryka w słupki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Napój owocowy 250 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER)	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 16,63 WW [Por] 33,28 Wartość brutto [zł] 33,28 Wartość energetyczna [kcal] 3 537,50 Białko ogółem [g] 172,80 Tłuszcz [g] 133,50 Węglowodany ogółem [g] 430,40 Sól [g] 9,10 kw. nasycone ogółem [g] 46,40 Glukoza [g] 12,70 Fruktoza [g] 18,20 Sacharoza [g] 28,10 Laktoza [g] 17,80 Błonnik pokarmowy [g] 38,70 suma cukrów prostych [g] 76,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-12 wtorek	Cukrzyca obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Papryka w słupki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 100 g (GLUTEN, MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 150 g (MLEKO)	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 18,66 WW [Por] 37,32 Wartość brutto [zł] 37,32 Wartość energetyczna [kcal] 3115,00 Białko ogółem [g] 152,00 Tłuszcz [g] 122,50 Węglowodany ogółem [g] 366,60 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 49,70 Glukoza [g] 9,70 Fruktoza [g] 15,60 Sacharoza [g] 28,40 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 33,10 suma cukrów prostych [g] 73,10
	Lekkostrawna obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 16,81 WW [Por] 33,66 Wartość brutto [zł] 33,66 Wartość energetyczna [kcal] 3153,10 Białko ogółem [g] 167,00 Tłuszcz [g] 124,20 Węglowodany ogółem [g] 354,70 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 50,60 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 23,90 Laktoza [g] 20,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 64,60
	Wątrobowa obiz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) sos śmietanowo-koperkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 16,81 WW [Por] 33,66 Wartość brutto [zł] 33,66 Wartość energetyczna [kcal] 3153,10 Białko ogółem [g] 167,00 Tłuszcz [g] 124,20 Węglowodany ogółem [g] 354,70 Sól [g] 8,20 kw. nasycone ogółem [g] 50,60 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 12,70 Sacharoza [g] 23,90 Laktoza [g] 20,20 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 64,60

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-12 wtorek	Wegetariantska obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Papryka w słupki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Pyzy na parze 120 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 150 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g		Pierogi ruskie parowane 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata 250ml 200 ml	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 15,53 WW [Por] 31,06 Wartość brutto [zł] 31,06 Wartość energetyczna [kcal] 2 591,00 Białko ogółem [g] 97,10 Tłuszcz [g] 68,60 Węglowodany ogółem [g] 405,50 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 26,30 Glukoza [g] 12,30 Fruktoza [g] 17,90 Sacharoza [g] 42,30 Laktoza [g] 20,90 Błonnik pokarmowy [g] 35,60 suma cukrów prostych [g] 93,70
	Bezmleczna obrz.	Platki owsiane na wywarze 300 ml (GLUTEN, SELER) Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Papryka w słupki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Wędlina okopcona wieprzowa 50 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pyzanka z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Udka z kurczaka gotowane 180 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos szpinakowy bezmleczny 150 ml (GLUTEN)	Podplomyki 36 g	Kielbasa zwyczajna wieprz.-drob 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 17,56 WW [Por] 35,12 Wartość brutto [zł] 35,12 Wartość energetyczna [kcal] 2 998,00 Białko ogółem [g] 148,30 Tłuszcz [g] 113,30 Węglowodany ogółem [g] 360,20 Sól [g] 7,60 kw. nasycone ogółem [g] 43,50 Glukoza [g] 9,60 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 24,70 Laktoza [g] 0,60 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 50,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki z łopatką wieprzową i kielbasą wieprz.- drob. 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość netto [zł] 15,37 Wartość brutto [zł] 30,76 WW [Por] 30,76 Wartość energetyczna [kcal] 2 597,80 Białko ogółem [g] 98,60 Tłuszcz [g] 90,10 Węglowodany ogółem [g] 367,70 Sól [g] 6,00 kw. nasycone ogółem [g] 35,90 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 10,10 Sacharoza [g] 48,60 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 22,20 suma cukrów prostych [g] 91,30
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki z łopatką wieprzową i kielbasą wieprz.- drob. 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Buraczki gotowane 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masto roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość netto [zł] 16,86 Wartość brutto [zł] 33,72 WW [Por] 33,72 Wartość energetyczna [kcal] 2 777,00 Białko ogółem [g] 103,80 Tłuszcz [g] 90,80 Węglowodany ogółem [g] 407,60 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 35,70 Glukoza [g] 15,50 Fruktoza [g] 14,20 Sacharoza [g] 49,30 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 25,80 suma cukrów prostych [g] 98,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	Cukrzyca obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Kiwi 1 szt 75 g	Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość netto [zł] 16,80 Wartość brutto [zł] 33,64 WW [Por] 33,64 Wartość energetyczna [kcal] 2 583,20 Białko ogółem [g] 95,30 Tłuszcz [g] 66,00 Węglowodany ogółem [g] 424,00 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 15,20 Fruktoza [g] 13,90 Sacharoza [g] 50,50 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,40 suma cukrów prostych [g] 100,90
	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g		Herbata 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość netto [zł] 13,87 Wartość brutto [zł] 27,80 WW [Por] 27,80 Wartość energetyczna [kcal] 2 538,70 Białko ogółem [g] 107,00 Tłuszcz [g] 65,80 Węglowodany ogółem [g] 398,70 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,10 Glukoza [g] 10,30 Fruktoza [g] 9,10 Sacharoza [g] 46,10 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 17,90 suma cukrów prostych [g] 86,70
	Wątrobowa obiz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 50 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość netto [zł] 14,13 Wartość brutto [zł] 28,32 WW [Por] 28,32 Wartość energetyczna [kcal] 2 623,70 Białko ogółem [g] 107,70 Tłuszcz [g] 66,50 Węglowodany ogółem [g] 419,30 Sól [g] 4,50 kw. nasycone ogółem [g] 34,20 Glukoza [g] 13,70 Fruktoza [g] 18,30 Sacharoza [g] 50,00 Laktoza [g] 21,40 Błonnik pokarmowy [g] 21,30 suma cukrów prostych [g] 103,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-13 środa	Wegetariańska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki wegetariańskie - obiad 350 g (GLUTEN, GORCZY)		Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość netto [zł] 15,03 Wartość brutto [zł] 30,06 WW [Por] 30,06 Wartość energetyczna [kcal] 2 677,40 Białko ogółem [g] 98,30 Tłuszcz [g] 73,30 Węglowodany ogółem [g] 428,60 Sól [g] 6,60 kw. nasycone ogółem [g] 38,90 Glukoza [g] 22,20 Fruktoza [g] 20,90 Sacharoza [g] 60,50 Laktoza [g] 26,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,60 suma cukrów prostych [g] 129,90
	Bezmleczna obrz.	Kasza manna na warzywie jarzynowym 250 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Wędlina szynka na kartki 70 g Pomidor 80 g	Banan 200 g	Napój owocowy 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ryż biały gotowany 230 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g (SELER) Buraczki gotowane 150 g	Banan 200 g	Herbata 250ml 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	pieczywo chrupkie 30 g	Wartość netto [zł] 14,47 Wartość brutto [zł] 28,98 WW [Por] 28,98 Wartość energetyczna [kcal] 2 403,30 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 51,70 Węglowodany ogółem [g] 435,70 Sól [g] 4,10 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 20,00 Fruktoza [g] 17,50 Sacharoza [g] 63,10 Laktoza [g] 2,60 Błonnik pokarmowy [g] 24,00 suma cukrów prostych [g] 103,20
2024-03-14 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 15,60 Wartość brutto [zł] 31,20 WW [Por] 31,20 Wartość energetyczna [kcal] 3 121,10 Białko ogółem [g] 137,20 Tłuszcz [g] 103,20 Węglowodany ogółem [g] 422,70 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,90 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,50 Sacharoza [g] 34,10 Laktoza [g] 20,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,70 suma cukrów prostych [g] 65,20

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-14 czwartek	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Paszтет z żurawiną 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Maślanka 100 ml (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 160 g (GLUTEN, MLEKO)	Galareтка owocowa z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 17,20 Wartość brutto [zł] 34,40 WW [Por] 34,40 Wartość energetyczna [kcal] 3 389,70 Białko ogółem [g] 147,30 Tłuszcz [g] 106,40 Węglowodany ogółem [g] 473,20 Sól [g] 8,80 kw. nasycone ogółem [g] 47,40 Glukoza [g] 5,20 Fruktoza [g] 5,60 Sacharoza [g] 46,70 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 29,70 suma cukrów prostych [g] 81,10
	Cukrzyca obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Galareтка owocowa z jabłkiem 150 g	Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 17,76 Wartość brutto [zł] 35,54 WW [Por] 35,54 Wartość energetyczna [kcal] 3 140,70 Białko ogółem [g] 139,50 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 428,60 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 42,60 Glukoza [g] 4,70 Fruktoza [g] 4,70 Sacharoza [g] 45,60 Laktoza [g] 23,20 Błonnik pokarmowy [g] 28,80 suma cukrów prostych [g] 78,00
	Lekkostrawna obiz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 16,23 Wartość brutto [zł] 32,46 WW [Por] 32,46 Wartość energetyczna [kcal] 3 119,90 Białko ogółem [g] 149,40 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 408,80 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 5,20 Fruktoza [g] 5,40 Sacharoza [g] 34,90 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 69,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-14 czwartek	Wątrobowa obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 16,23 Wartość brutto [zł] 32,46 WW [Por] 32,46 Wartość energetyczna [kcal] 3 119,90 Białko ogółem [g] 149,40 Tłuszcz [g] 103,50 Węglowodany ogółem [g] 408,80 Sól [g] 7,20 kw. nasycone ogółem [g] 43,10 Glukoza [g] 5,20 Fruktoza [g] 5,40 Sacharoza [g] 34,90 Laktoza [g] 23,70 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 69,00
	Wegetariańska obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Maślanka 100 ml (MLEKO) Paprykarz 70 g (RYBY) Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony ukraiński 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kotleciki sojowe 80 g (GLUTEN, JAJA, SOJA) Fasolka szparagowa gotowana z bułeczką 160 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość netto [zł] 13,94 Wartość brutto [zł] 27,90 WW [Por] 27,90 Wartość energetyczna [kcal] 3 073,40 Białko ogółem [g] 119,60 Tłuszcz [g] 96,10 Węglowodany ogółem [g] 451,80 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 46,20 Glukoza [g] 5,20 Fruktoza [g] 5,60 Sacharoza [g] 35,00 Laktoza [g] 23,00 Błonnik pokarmowy [g] 40,30 suma cukrów prostych [g] 68,60
	Bezmleczna obrz.	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml (SELER) Herbata 250ml 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy 70 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony bezmiel 400 ml (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 70 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Galaretkę owocową z jabłkiem 150 g	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprz.-drob. 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Ketchup 20 g	Mus owocowy 100 g	Wartość netto [zł] 15,70 Wartość brutto [zł] 31,40 WW [Por] 31,40 Wartość energetyczna [kcal] 2 557,10 Białko ogółem [g] 109,40 Tłuszcz [g] 85,30 Węglowodany ogółem [g] 349,30 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,60 Glukoza [g] 5,10 Fruktoza [g] 5,10 Sacharoza [g] 46,80 Laktoza [g] 4,90 Błonnik pokarmowy [g] 27,40 suma cukrów prostych [g] 61,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Śledź w śmietanie z warzywami 150 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER)		Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 14,97 WW [Por] 29,94 Wartość brutto [zł] 29,94 Wartość energetyczna [kcal] 2735,50 Białko ogółem [g] 87,40 Tłuszcz [g] 101,00 Węglowodany ogółem [g] 377,90 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 45,60 Glukoza [g] 14,80 Fruktoza [g] 15,50 Sacharoza [g] 42,30 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 20,40 suma cukrów prostych [g] 96,50
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Śledź w śmietanie z warzywami 150 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 15,51 WW [Por] 31,02 Wartość brutto [zł] 31,02 Wartość energetyczna [kcal] 2976,50 Białko ogółem [g] 94,30 Tłuszcz [g] 102,70 Węglowodany ogółem [g] 429,90 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 45,90 Glukoza [g] 18,20 Fruktoza [g] 24,70 Sacharoza [g] 46,40 Laktoza [g] 23,80 Błonnik pokarmowy [g] 25,30 suma cukrów prostych [g] 113,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	Cukrzyca obrz.	Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Twaróg - plastry 70 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Buraczki gotowane 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GÓRCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 17,20 WW [Por] 34,42 Wartość brutto [zł] 34,42 Wartość energetyczna [kcal] 2 487,40 Białko ogółem [g] 75,70 Tłuszcz [g] 86,10 Węglowodany ogółem [g] 365,90 Sól [g] 4,70 kw. nasycone ogółem [g] 49,60 Glukoza [g] 8,30 Fruktoza [g] 14,70 Sacharoza [g] 32,30 Laktoza [g] 22,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,90 suma cukrów prostych [g] 77,70
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GÓRCZY) Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GÓRCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 17,13 WW [Por] 34,28 Wartość brutto [zł] 34,28 Wartość energetyczna [kcal] 2 422,20 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 339,80 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 47,60 Glukoza [g] 5,30 Fruktoza [g] 6,20 Sacharoza [g] 26,50 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 suma cukrów prostych [g] 59,00
	Wątrobowa obrz.	Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GÓRCZY) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść salaty 10 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Herbata 250ml 200 ml Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GÓRCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 17,13 WW [Por] 34,28 Wartość brutto [zł] 34,28 Wartość energetyczna [kcal] 2 422,20 Białko ogółem [g] 90,50 Tłuszcz [g] 82,50 Węglowodany ogółem [g] 339,80 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 47,60 Glukoza [g] 5,30 Fruktoza [g] 6,20 Sacharoza [g] 26,50 Laktoza [g] 21,10 Błonnik pokarmowy [g] 18,60 suma cukrów prostych [g] 59,00

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-15 piątek	Wegetariantska obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Twaróg - plastry 50 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Naleśniki z serem na słodko 2szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Surówka z marchewki 150 g Napój owocowy 250 g Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Majonez 10 g (JAJA, GORCZY)	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 16,61 WW [Por] 33,24 Wartość brutto [zł] 33,24 Wartość energetyczna [kcal] 2 779,80 Białko ogółem [g] 95,40 Tłuszcz [g] 84,40 Węglowodany ogółem [g] 422,30 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 46,20 Glukoza [g] 20,00 Fruktoza [g] 24,40 Sacharoza [g] 54,70 Laktoza [g] 25,70 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 124,60
	Bezmleczna obrz.	Herbata 250ml 200 ml Kasza manna na wywarze jarzynowym 300 ml (GLUTEN, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Kisiel 200 ml	Zupa kalafiorowa bezml 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane bezmleczne 230 g (MLEKO) Filet z miruny gotowany 100 g (RYBY, MLEKO) Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane 150 g Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)	Jabłko 1szt 120 g	Majonez 10 g (JAJA, GORCZY) Jajko gotowane 50g 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, ORZECHY)	Wartość netto [zł] 15,72 WW [Por] 31,46 Wartość brutto [zł] 31,46 Wartość energetyczna [kcal] 2 244,80 Białko ogółem [g] 66,50 Tłuszcz [g] 74,90 Węglowodany ogółem [g] 338,10 Sól [g] 4,80 kw. nasycone ogółem [g] 43,60 Glukoza [g] 7,90 Fruktoza [g] 14,30 Sacharoza [g] 36,70 Laktoza [g] 0,80 Błonnik pokarmowy [g] 22,80 suma cukrów prostych [g] 59,70

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość netto [zł] 16,30 WW [Por] 32,62 Wartość brutto [zł] 32,62 Wartość energetyczna [kcal] 2452,20 Białko ogółem [g] 96,30 Tłuszcz [g] 71,60 Węglowodany ogółem [g] 369,80 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 34,70 Glukoza [g] 10,70 Fruktoza [g] 21,50 Sacharoza [g] 23,30 Laktoza [g] 11,80 Błonnik pokarmowy [g] 27,20 suma cukrów prostych [g] 67,30
	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Połędwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)	Kasza manna na gęsto 180 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g	Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość netto [zł] 17,20 WW [Por] 34,44 Wartość brutto [zł] 34,44 Wartość energetyczna [kcal] 2818,50 Białko ogółem [g] 110,80 Tłuszcz [g] 76,40 Węglowodany ogółem [g] 437,60 Sól [g] 8,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,90 Glukoza [g] 11,20 Fruktoza [g] 22,00 Sacharoza [g] 26,80 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 29,90 suma cukrów prostych [g] 79,40

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)</p>	Gruszka 260 g	<p>Zupa ryżowa z ryżem brazowym 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Surówka z białej kapusty z kukurydzą 150 g Napój owocowy 250 g Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g (GLUTEN)</p>	<p>Kasza manna na gęsto 180 ml (GLUTEN, MLEKO) Mus truskawkowy 20 g</p>	<p>Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g</p>	<p>Wartość netto [zł] 17,40 WW [Por] 34,82 Wartość brutto [zł] 34,82 Wartość energetyczna [kcal] 2602,50 Białko ogółem [g] 93,60 Tłuszcz [g] 74,60 Węglowodany ogółem [g] 405,70 Sól [g] 8,00 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 11,30 Fruktaza [g] 22,60 Sacharaza [g] 28,40 Laktoza [g] 19,40 Błonnik pokarmowy [g] 31,90 suma cukrów prostych [g] 81,70</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Poledwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 10 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)</p>	Gruszka 260 g	<p>Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)</p>		<p>Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g</p>	<p>Wartość netto [zł] 15,92 WW [Por] 31,84 Wartość brutto [zł] 31,84 Wartość energetyczna [kcal] 2510,20 Białko ogółem [g] 105,70 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 365,60 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 8,70 Fruktaza [g] 20,70 Sacharaza [g] 21,00 Laktoza [g] 14,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,30 suma cukrów prostych [g] 64,80</p>

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	Wątrobowa obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Połudwica Jana wieprzowa 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 10 g Pomidor 80 g Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Gruszka 250 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość netto [zł] 15,89 WW [Por] 31,78 Wartość brutto [zł] 31,78 Wartość energetyczna [kcal] 2 504,40 Białko ogółem [g] 105,60 Tłuszcz [g] 75,10 Węglowodany ogółem [g] 364,20 Sól [g] 7,70 kw. nasycone ogółem [g] 36,80 Glukoza [g] 8,60 Fruktoza [g] 20,10 Sacharoza [g] 20,80 Laktoza [g] 14,40 Błonnik pokarmowy [g] 24,10 suma cukrów prostych [g] 63,90
	Wegetariantska obrz.	Paprykarz 50 g (RYBY) Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Kefir rozlewany 100 g (MLEKO)	Gruszka 120 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)		Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z fasoli czerwonej 100 g Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość netto [zł] 13,50 WW [Por] 27,02 Wartość brutto [zł] 27,02 Wartość energetyczna [kcal] 2 773,50 Białko ogółem [g] 103,50 Tłuszcz [g] 81,80 Węglowodany ogółem [g] 426,10 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 36,50 Glukoza [g] 5,70 Fruktoza [g] 11,40 Sacharoza [g] 23,20 Laktoza [g] 14,40 Błonnik pokarmowy [g] 41,20 suma cukrów prostych [g] 54,80

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-16 sobota	Bezmięczna obrz.	Platki jęczmienne na wywarze 350 ml (GLUTEN, SELER) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Połędwica Jana wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata 250ml 250 ml Liść salaty 5 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Gruszka 100 g	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Makaron gotowany 200 g (GLUTEN)	wafle ryżowe 3 szt 30 g	Wędlina okopcona wieprzowa 80 g Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 5 g	Wartość netto [zł] 22,22 WW [Por] 44,44 Wartość brutto [zł] 44,44 Wartość energetyczna [kcal] 2 284,70 Białko ogółem [g] 96,60 Tłuszcz [g] 65,70 Węglowodany ogółem [g] 338,80 Sól [g] 7,40 kw. nasycone ogółem [g] 29,30 Glukoza [g] 5,60 Fruktoza [g] 10,40 Sacharoza [g] 19,60 Laktoza [g] 3,00 Błonnik pokarmowy [g] 23,50 suma cukrów prostych [g] 38,60
	Poostawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść salaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO)		Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	wafle ryżowe 1szt 1 szt	Wartość netto [zł] 14,50 Wartość brutto [zł] 29,02 WW [Por] 29,02 Wartość energetyczna [kcal] 2 489,50 Białko ogółem [g] 116,80 Tłuszcz [g] 89,70 Węglowodany ogółem [g] 306,20 Sól [g] 5,50 kw. nasycone ogółem [g] 37,30 Glukoza [g] 6,90 Fruktoza [g] 7,30 Sacharoza [g] 29,40 Laktoza [g] 17,80 Błonnik pokarmowy [g] 21,70 suma cukrów prostych [g] 61,30
2024-03-17 niedziela	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść salaty 5 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Wafle ryżowe 20 g	Wartość netto [zł] 15,10 Wartość brutto [zł] 30,20 WW [Por] 30,20 Wartość energetyczna [kcal] 2 752,50 Białko ogółem [g] 134,70 Tłuszcz [g] 88,60 Węglowodany ogółem [g] 367,30 Sól [g] 6,90 kw. nasycone ogółem [g] 40,00 Glukoza [g] 8,00 Fruktoza [g] 6,90 Sacharoza [g] 18,40 Laktoza [g] 24,70 Błonnik pokarmowy [g] 26,30 suma cukrów prostych [g] 57,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żyłt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SEŁER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SEŁER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty czerwonej 150 g Kompot z owoców i kisielu 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO)	Koktajl truskawkowy 200 g (MLEKO)	Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyłt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Wafle ryżowe 20 g	Wartość netto [zł] 16,24 Wartość brutto [zł] 32,50 WW [Por] 32,50 Wartość energetyczna [kcal] 2 732,90 Białko ogółem [g] 120,10 Tłuszcz [g] 93,80 Węglowodany ogółem [g] 358,30 Sól [g] 6,50 kw. nasycone ogółem [g] 39,40 Glukoza [g] 9,30 Fruktoza [g] 10,00 Sacharoza [g] 25,20 Laktoza [g] 23,40 Błonnik pokarmowy [g] 28,10 suma cukrów prostych [g] 67,70
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SEŁER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SEŁER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SEŁER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Wafle ryżowe 20 g	Wartość netto [zł] 14,30 Wartość brutto [zł] 28,60 WW [Por] 28,60 Wartość energetyczna [kcal] 2 393,70 Białko ogółem [g] 124,40 Tłuszcz [g] 63,90 Węglowodany ogółem [g] 335,00 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 7,10 Fruktoza [g] 8,70 Sacharoza [g] 32,10 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,40 suma cukrów prostych [g] 67,60
	Wątrobowa obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb pszenny 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 50 g (SOJA, MLEKO, SEŁER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 50 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SEŁER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml		Wędlina filet gotowany z indyka 50 g (SOJA, MLEKO, SEŁER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Pomidor 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Wafle ryżowe 20 g	Wartość netto [zł] 14,37 Wartość brutto [zł] 28,74 WW [Por] 28,74 Wartość energetyczna [kcal] 2 395,80 Białko ogółem [g] 124,50 Tłuszcz [g] 63,90 Węglowodany ogółem [g] 335,50 Sól [g] 6,40 kw. nasycone ogółem [g] 37,70 Glukoza [g] 7,20 Fruktoza [g] 8,90 Sacharoza [g] 32,10 Laktoza [g] 19,60 Błonnik pokarmowy [g] 25,60 suma cukrów prostych [g] 67,90

		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-03-17 niedziela	Wegetariańska obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Salatka warzywna ze świeżych warzyw 150 g Liść sałaty 5 g Pomidor 40 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Kisiel 200 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z owoców i kisielu 250 ml Pyzy na parze 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO)		Ser żółty Gouda 50 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 250 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plasterki 80 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA)	Wafle ryżowe 20 g	Wartość netto [zł] 14,19 Wartość brutto [zł] 28,38 WW [Por] 28,38 Wartość energetyczna [kcal] 2765,00 Białko ogółem [g] 86,50 Tłuszcz [g] 80,90 Węglowodany ogółem [g] 429,20 Sól [g] 5,60 kw. nasycone ogółem [g] 32,40 Glukoza [g] 8,40 Fruktoza [g] 10,10 Sacharoza [g] 39,10 Laktoza [g] 21,00 Błonnik pokarmowy [g] 27,00 suma cukrów prostych [g] 78,60
	Bezmleczna obrz.	Kasza kukurydziana na wywarze rosółowym 300 ml (SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina Delikatesowa z fileta kurcząt 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Kisiel 200 ml	Zupa krupnik bezml 400 ml (GLUTEN, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (GLUTEN, MLEKO) Sos jarzynowy bezml 100 ml (GLUTEN, SELER)	Mus 100% owoców 1 szt	Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 250 ml Wędlina filet gotowany z indyka 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek kiszony w plasterki 80 g	Wafle ryżowe 20 g	Wartość netto [zł] 15,90 Wartość brutto [zł] 31,80 WW [Por] 31,80 Wartość energetyczna [kcal] 2195,30 Białko ogółem [g] 125,50 Tłuszcz [g] 47,00 Węglowodany ogółem [g] 332,80 Sól [g] 7,00 kw. nasycone ogółem [g] 33,40 Glukoza [g] 6,40 Fruktoza [g] 6,10 Sacharoza [g] 29,70 Laktoza [g] 6,30 Błonnik pokarmowy [g] 27,60 suma cukrów prostych [g] 48,50