

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-04-22 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Roszponka 5 g Rzodkiew biała 80 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 200 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Sałatka z makrelą 50 g Ogórek 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 162,7 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 29,4 Witamina A [mg] 50,7 Witamina C [mg] WW [Por]
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlina filet zapiekany 80 g Rzodkiew biała 80 g Roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew oprószana z groszkiem zielonym 100 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Sałatka z makrelą 50 g Ogórek 50 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 367,6 Białko ogółem [g] 92,6 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 370 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Glukoza [g] 13,1 Fruktoza [g] 19,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 13,8 suma cukrów prostych [g] 31,7 Witamina A [mg] 66,4 Witamina C [mg] WW [Por]
	Cukrzyca obiz.	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlina filet zapiekany 60 g Roszponka 5 g Rzodkiew biała 50 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml Potrawka z kurczaka 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Sałatka z makrelą 50 g Ogórek 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 257,2 Białko ogółem [g] 79,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 348,8 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 14,8 Fruktoza [g] 20,5 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 31,9 Witamina A [mg] 71,2 Witamina C [mg] WW [Por]

2024-04-22 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlina filet zapiekany 60 g Roszponka 5 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml Potrawka z kurczaka 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Sałatka z makrelą 50 g Liść sałaty 20 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 346,8 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 64,4 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 14,5 suma cukrów prostych [g] 25 Witamina A [mg] 64,1 Witamina C [mg] WW [Por]
2024-04-23 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g		Herbata 250ml 200 ml Sałatka z tuńczykiem, natką pietruszki i marchewką w jogurcie 120 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 20 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 701,7 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 396,4 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 37,6 Witamina A [mg] 80,5 Witamina C [mg] WW [Por]
2024-04-23 wtorek	Dzieci obrzyce	Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Ser żółty Gouda 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml Gołąbek z mięsem wieprzowym parowany 150 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Banan 120 g	Herbata 250ml 200 ml Sałatka z tuńczykiem, natką pietruszki i marchewką w jogurcie 120 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 20 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 931 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 455,9 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 16,9 Fruktoza [g] 16,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 41,2 Witamina A [mg] 103,7 Witamina C [mg] WW [Por]

2024-04-23 wtorek	Cukrzyca obiz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 40 g Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Ogórek 40 g Herbata 250ml 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Surówka z marchewki i jabłka 150 g	Banan 120 g	Herbata 250ml 200 ml Salatka z tuńczykiem, natką pietruszki i marchewką w jogurcie 120 g Papryka świeża 50 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 20 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 851 Białko ogółem [g] 121,5 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 415,7 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Glukoza [g] 14,5 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,2 suma cukrów prostych [g] 38,8 Witamina A [mg] 99 Witamina C [mg] WW [Por]
	Lekkostrawna obiz.	Herbata 250ml 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Brokuły gotowane 150 g		Herbata 250ml 200 ml Salatka z tuńczykiem, natką pietruszki i marchewką w jogurcie 120 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 20 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 706,3 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 21,5 Witamina A [mg] 51,9 Witamina C [mg] WW [Por]
2024-04-24 środa	Podstawowa Obrzyce	Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Ser topiony 25 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Herbata 250ml 200 ml Rzodkiew biała 80 g Kasza manna na mleku 300 ml	Banan 200 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 350 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 764,5 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 377,7 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 12 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 25,1 Witamina A [mg] 92 Witamina C [mg] WW [Por]

2024-04-24 środa	Dzieci obrzyce	Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Ser topiony 25 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml	Banan 200 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 350 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 861,5 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 100,5 Węglowodany ogółem [g] 403,3 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 15 suma cukrów prostych [g] 24,6 Witamina A [mg] 89,5 Witamina C [mg] WW [Por]
	Cukrzyca obrz.	Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml	Banan 200 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy gotowany 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 458,3 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 386,2 Sól [g] 4,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 14,8 suma cukrów prostych [g] 28,5 Witamina A [mg] 83,1 Witamina C [mg] WW [Por]
	Lekkostrawna obrz.	Kakao na mleku z cukrem 250 ml Wędlina szynka na kartki wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml	Banan 200 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Sos po chińsku z filetem z kurczaka 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem 100 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 560,6 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 402,4 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 15,4 Witamina A [mg] 85,8 Witamina C [mg] WW [Por]

2024-04-25 czwartek	Podstawowa Obrzyze	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Mandarynka 80 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 400 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g		wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 908,9 Białko ogółem [g] 144 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 382,6 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 31,9 Witamina A [mg] 60,1 Witamina C [mg] WW [Por]
	Dzieci obrzyze	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Mandarynka 80 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 400 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Fasolka szparagowa z bułką tarta i masłem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Galaretką owocową z jabłkiem 150 g	wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 104,9 Białko ogółem [g] 150 Tłuszcz [g] 97,9 Węglowodany ogółem [g] 423,9 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 15,4 suma cukrów prostych [g] 33,5 Witamina A [mg] 70,2 Witamina C [mg] WW [Por]
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb razowy psz-żył 140 g	Mandarynka 80 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną 400 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Sos pieczeniowy jasny 150 g	Jabłko 1szt 120 g	wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 091,5 Białko ogółem [g] 140,5 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 410 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 36,3 Witamina A [mg] 79,7 Witamina C [mg] WW [Por]

2024-04-25 czwartek	Lekkostrawna obrz. Ryż na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g	Mandarynka 80 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony 400 ml szynka wieprzowa gotowana - danie obiadowe 100 g Szpinak gotowany 150 g Ziemniaki gotowane 200 g Sos pieczeniowy jasny 100 g		wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 80 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 750,1 Białko ogółem [g] 136,5 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 18,4 suma cukrów prostych [g] 19 Witamina A [mg] 62 Witamina C [mg] WW [Por]
2024-04-26 piątek	Podstawowa Obrzyce Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Rucola 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Śledź w śmietanie z warzywami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 769,6 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 104,3 Węglowodany ogółem [g] 372,5 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,4 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 17,8 Witamina A [mg] 96,5 Witamina C [mg] WW [Por]
2024-04-26 piątek	Dzieci obrzyce Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Rucola 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Śledź w śmietanie z warzywami 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 998,8 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 106 Węglowodany ogółem [g] 423 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,8 Glukoza [g] 17 Fruktoza [g] 23,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 24,5 Witamina A [mg] 113 Witamina C [mg] WW [Por]

2024-04-26 piątek	Cukrzyca obiz.	Kasza manna na mleku 300 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Twaróg - plastry 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka grahamka 1 szt 80 g Rucola 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Filet z miruny gotowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Brokuły gotowane 150 g Sos grecki 150 ml Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Ser żółty Gouda 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 666,2 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 399 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 25,1 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 29,7 Witamina A [mg] 115,5 Witamina C [mg] WW [Por]
	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Rucola 5 g Chleb pszenny 30 g Rucola 5 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Filet z miruny gotowany 100 g Sos grecki 150 ml Brokuły gotowane 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Paprykarz 50 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 2 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 649,2 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 399,5 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5 Glukoza [g] 16,2 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 23,7 suma cukrów prostych [g] 19,3 Witamina A [mg] 97,3 Witamina C [mg] WW [Por]
2024-04-27 sobota	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść salaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos koperkowy 100 ml Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 668,6 Białko ogółem [g] 123 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 352,9 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 18,6 suma cukrów prostych [g] 25,3 Witamina A [mg] 56 Witamina C [mg] WW [Por]

2024-04-27 sobota	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo-wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos pietruszkowy 100 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Ziemniaki gotowane 230 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 40 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 081 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 98,7 Węglowodany ogółem [g] 424,1 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 28,7 Witamina A [mg] 74,6 Witamina C [mg] WW [Por]
	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo-wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos koperkowy 100 ml Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 870,5 Białko ogółem [g] 123,9 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 397,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 28,8 Witamina A [mg] 75,5 Witamina C [mg] WW [Por]
	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo-wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g Sos koperkowy 100 ml Szpinak gotowany 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem 40 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 722,9 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 19,4 Witamina A [mg] 51,5 Witamina C [mg] WW [Por]

2024-04-28 niedziela	Podstawowa Obrzytce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Papryka w słupki 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Żeberka wieprzowe duszone 160 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Ogórek kiszony 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2774,7 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 116,4 Węglowodany ogółem [g] 337,3 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 12,5 suma cukrów prostych [g] 26,5 Witamina A [mg] 58,1 Witamina C [mg] WW [Por]	
	Dzieci obrzytce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Papryka w słupki 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Żeberka wieprzowe duszone 160 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1 szt	Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Ogórek kiszony 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2991,7 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 118,9 Węglowodany ogółem [g] 376,9 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 15,6 suma cukrów prostych [g] 28,3 Witamina A [mg] 63,7 Witamina C [mg] WW [Por]
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Udło z kurczaka gotowane 180 g Sos koperkowy 150 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g	Mus 100% owoców 1 szt	Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2952,7 Białko ogółem [g] 141,8 Tłuszcz [g] 120,5 Węglowodany ogółem [g] 330,6 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 12,3 suma cukrów prostych [g] 27,5 Witamina A [mg] 62,2 Witamina C [mg] WW [Por]

2024-04-28 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa krupnik z kielbasą wieprz.-drob 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Cukinia kostka gotowana 150 g Kompot z jabłek owoców i kisielu z cukrem 250 ml		Serek Kiri kostka 17 g Wędlina filet gotowany z indyka 60 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata 250ml 200 ml	Sok marchewkowo-owocowy 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 774,9 Białko ogółem [g] 155,6 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 328,3 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 5,9 Fruktaza [g] 8,2 Laktoza [g] Błonnik pokarmowy [g] 12,6 suma cukrów prostych [g] 18,8 Witamina A [mg] 57,3 Witamina C [mg] WW [Por]
----------------------	--------------------	--	------------------------	---	--	--	-------------------------------	--