

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-06-17 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Ogórek plastry 80 g                      Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata 250ml 250 ml                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                      Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                      Bigos z kielbasą wieprzową-drobiow a 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Ziemniaki gotowane 230 g (<b>MLEKO</b>)                      Jabłko 1szt 120 g                      Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata 250ml 250 ml                      Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                      Rzodkiew biała plastry 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                      pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 731,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 102,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 104,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,7  <b>Sól [g]</b> 11,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,2                      Glukoza [g] 11,5                      Fruktოza [g] 14,5                      Laktoza [g] 23                      Błonnik pokarmowy [g] 30,5                      suma cukrów prostych [g] 99,1                      Witamina A [mg] 2 271,9                      Witamina C [mg] 202,8                      WW [Por] 36,3</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Ogórek plastry 80 g                      Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata 250ml 250 ml                      Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                      Bigos z kielbasą wieprzową-drobiow a 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Ziemniaki gotowane 230 g (<b>MLEKO</b>)                      Jabłko 1szt 120 g                      Napój owocowy 250 g</p>	Banan 120 g	<p>Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata 250ml 250 ml                      Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                      Rzodkiew biała plastry 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                      pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 960,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 109,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 106,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 411,7  <b>Sól [g]</b> 12,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,5                      Glukoza [g] 14,8                      Fruktοza [g] 17,3                      Laktoza [g] 23                      Błonnik pokarmowy [g] 33,3                      suma cukrów prostych [g] 113,7                      Witamina A [mg] 2 277,9                      Witamina C [mg] 209,6                      WW [Por] 41,3</p>
	Cukrzyca obiz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Ogórek świeży zielony 80 g                      Herbata 250ml 250 ml                      Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                      Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                      Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                      Ziemniaki gotowane 230 g (<b>MLEKO</b>)                      Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalańior,marc hewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                      Napój owocowy 250 g                      Sos pomidorowy 100ml 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	Banan 120 g	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g                      Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Herbata 250ml 200 ml                      Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                      Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                      Pomidor 80 g                      Rzodkiew biała plastry 50 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                      pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 3 021,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 106,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 115,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 408,3  <b>Sól [g]</b> 9,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,4                      Glukoza [g] 10,7                      Fruktοza [g] 10,5                      Laktoza [g] 23                      Błonnik pokarmowy [g] 30,2                      suma cukrów prostych [g] 108,7                      Witamina A [mg] 2 618,8                      Witamina C [mg] 160,8                      WW [Por] 40,8</p>

2024-06-17 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pasztet zapiekany wieprz.-drob 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Pulpet z łopatkki wieprzowej parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                  Sos pomidorowy 100ml 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalańior,marc hewka) 150 g (<b>MLEKO, SEĹER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g (<b>MLEKO</b>)                  Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Liść sałaty 10 g                  Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 972,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 118,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 114,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 383,3  <b>Sól [g]</b> 9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,4                  Glukoza [g] 6,5                  Fruktioza [g] 7                  Laktoza [g] 25,3                  Błonnik pokarmowy [g] 24,2                  suma cukrów prostych [g] 91,5                  Witamina A [mg] 2 424,7                  Witamina C [mg] 142,3                  WW [Por] 38,3</p>
2024-06-18 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Ogórek plastry 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g                  Ryż biały gotowany 230 g                  Marchew gotowana 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Sos koperkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>Herbata 250ml 200 ml                  Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 80 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)                  Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 800,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 119,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 69,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 453,9  <b>Sól [g]</b> 12,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,2                  Glukoza [g] 8,5                  Fruktioza [g] 12,7                  Laktoza [g] 14,9                  Błonnik pokarmowy [g] 27,8                  suma cukrów prostych [g] 93,3                  Witamina A [mg] 3 344                  Witamina C [mg] 86,2                  WW [Por] 45,4</p>
2024-06-18 wtorek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Ogórek plastry 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g                  Ryż biały gotowany 230 g                  Marchew gotowana 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Sos koperkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Herbata 250ml 200 ml                  Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 80 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)                  Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 188,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 141  <b>Tłuszcz [g]</b> 83,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 498,1  <b>Sól [g]</b> 13,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1                  Glukoza [g] 8,5                  Fruktioza [g] 12,7                  Laktoza [g] 20,6                  Błonnik pokarmowy [g] 29,3                  suma cukrów prostych [g] 104,4                  Witamina A [mg] 3 403                  Witamina C [mg] 87                  WW [Por] 49,9</p>

2024-06-18 wtorek	Cukrzyca obiz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż brązowy gotowany 230 g (MLEKO) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 60 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 3 014,2 Białko ogółem [g] 123,6 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 461,2 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 106,7 Witamina A [mg] 3 471,6 Witamina C [mg] 87 WW [Por] 46
	Lekkostrawna obiz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 80 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 919,9 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 465,2 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 100,3 Witamina A [mg] 3 438,7 Witamina C [mg] 96,3 WW [Por] 46,4
2024-06-19 środa	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g	Kiwi 1 szt 75 g	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) Kalafior gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO)		Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 844,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 459,2 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4 Glukoza [g] 21,2 Fruktoza [g] 20,7 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 115,7 Witamina A [mg] 1 942,3 Witamina C [mg] 211,2 WW [Por] 46

2024-06-19 środa	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa                  Dębowa wieprzowa 60 g                  Ogórek kiszony w plasterki 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Makaron gotowany 230 g (<b>GLUTEN</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Kalafior gotowany z masłem i bułką tartą 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica                  Sopotka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 985,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 112  <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 482,2  <b>Sól [g]</b> 13,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,4  <b>Glukoza [g]</b> 21,2  <b>Fruktoza [g]</b> 20,7  <b>Laktoza [g]</b> 16,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,1  <b>Witamina A [mg]</b> 1 961,3  <b>Witamina C [mg]</b> 221,1  <b>WW [Por]</b> 48,4</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa                  Dębowa wieprzowa 60 g                  Ogórek kiszony w plasterki 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (<b>GLUTEN</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  surówka z białej kapusty 150 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 619,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 91,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 85,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,9  <b>Sól [g]</b> 10,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,8  <b>Glukoza [g]</b> 9,7  <b>Fruktoza [g]</b> 13,3  <b>Laktoza [g]</b> 16  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,8  <b>Witamina A [mg]</b> 2 461,1  <b>Witamina C [mg]</b> 144  <b>WW [Por]</b> 37,2</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa                  Dębowa wieprzowa 60 g                  Pomidor 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Makaron gotowany 230 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kalafior gotowany 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 737,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 97,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 66,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 456,5  <b>Sól [g]</b> 10,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,8  <b>Glukoza [g]</b> 22,2  <b>Fruktoza [g]</b> 22  <b>Laktoza [g]</b> 13,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 116,8  <b>Witamina A [mg]</b> 2 016,4  <b>Witamina C [mg]</b> 226,8  <b>WW [Por]</b> 45,8</p>

2024-06-20 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GÓRCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 3 179,3 Białko ogółem [g] 149,1 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 445,8 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 3,7 Fruktoza [g] 3,8 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 67,5 Witamina A [mg] 1 243,2 Witamina C [mg] 149,3 WW [Por] 44,8
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek w plasterki 80 g Herbata 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GÓRCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta twarogowa 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 980,3 Białko ogółem [g] 147,8 Tłuszcz [g] 83,5 Węglowodany ogółem [g] 423,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 63,5 Witamina A [mg] 1 131 Witamina C [mg] 159,6 WW [Por] 42,6
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza gryczana gotowana 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	Herbata 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GÓRCZY</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 3 031,8 Białko ogółem [g] 146,8 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 438,9 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 65,2 Witamina A [mg] 1 126,3 Witamina C [mg] 150,7 WW [Por] 43,9

2024-06-20 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata 250ml 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Herbata 250ml 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g Brokuły gotowane 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Herbata 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 198,7 Białko ogółem [g] 154,5 Tłuszcz [g] 94,7 Węglowodany ogółem [g] 445,1 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 67,2 Witamina A [mg] 1 314,3 Witamina C [mg] 163,2 WW [Por] 44,6
2024-06-21 piątek	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Rzodkiew biała plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Banan 200 g	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g ( <b>GLUTEN, RYBY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 837,7 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 114,5 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,8 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 67,4 Witamina A [mg] 1 978,3 Witamina C [mg] 92,4 WW [Por] 36,9
2024-06-21 piątek	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Rzodkiew biała plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Banan 120 g	Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g ( <b>RYBY, MLEKO</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek w plasterki 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 025,9 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 125,6 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 63 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 78,1 Witamina A [mg] 2 531,1 Witamina C [mg] 94,6 WW [Por] 37,1

2024-06-21 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Rzodkiew biała plastry 80 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Bulka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Zupa ogórkowa z brązowym ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g (<b>MLEKO</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Sos pietruszkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Ogórek w plasterki 80 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	pieczywo chrupkie 15 g	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 030  <b>Białko ogółem [g]</b> 104  <b>Tłuszcz [g]</b> 114,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 404,8  <b>Sól [g]</b> 9,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 62,4                  Glukoza [g] 7,3                  Fruktოza [g] 7,5                  Laktoza [g] 25                  Błonnik pokarmowy [g] 40,2                  suma cukrów prostych [g] 87,2                  Witamina A [mg] 1 796,1                  Witamina C [mg] 125,1                  WW [Por] 40,4</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Pomidor 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Bulka pszenna 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa ogórkowa z ryżem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (<b>RYBY, MLEKO</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g (<b>MLEKO</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Sos pietruszkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>		<p>Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g</p>	pieczywo chrupkie 15 g	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 042,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 125,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 96,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 419,9  <b>Sól [g]</b> 8,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 60,1                  Glukoza [g] 8,7                  Fruktοza [g] 8,4                  Laktoza [g] 27,6                  Błonnik pokarmowy [g] 26,2                  suma cukrów prostych [g] 95,8                  Witamina A [mg] 1 421,4                  Witamina C [mg] 102,5                  WW [Por] 42,2</p>
2024-06-22 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ketchup 10 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Ogórek plastry 80 g</p>	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Kasza pęczak gotowana 230 g (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)</p>		<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata 250ml 200 ml                  Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	Herbatniki be-be 16g 1 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 968,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 108,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 98,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 426,8  <b>Sól [g]</b> 12,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1                  Glukoza [g] 5,3                  Fruktοza [g] 6,2                  Laktoza [g] 15,8                  Błonnik pokarmowy [g] 28,4                  suma cukrów prostych [g] 111,5                  Witamina A [mg] 3 692,7                  Witamina C [mg] 64,3                  WW [Por] 42,7</p>

2024-06-22 sobota	Dzieci obiady	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Wedlina Delikatesowa drobiowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )	Budyń na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 3 146,9 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 491,3 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 136,3 Witamina A [mg] 3 716,2 Witamina C [mg] 63,6 WW [Por] 49,2
	Cukrzyca obiz.	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Ogórek plastry 80 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )	Budyń na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 3 069,8 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 449,3 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 120,3 Witamina A [mg] 3 730,6 Witamina C [mg] 67 WW [Por] 44,8
	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Liść sałaty 20 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g ( <b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b> ) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 976,1 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 98,3 Węglowodany ogółem [g] 422,3 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 108,8 Witamina A [mg] 3 707,9 Witamina C [mg] 61,1 WW [Por] 42,1



2024-06-23 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Liść salaty 5 g Ogórek plastry 80 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 855 Białko ogółem [g] 122,2 Tłuszcz [g] 110,7 Węglowodany ogółem [g] 353,7 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 20,2 Fruktoza [g] 20,3 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 103,5 Witamina A [mg] 1 086,1 Witamina C [mg] 127,5 WW [Por] 35,5
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 136,3 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 117,9 Węglowodany ogółem [g] 398 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Glukoza [g] 20,2 Fruktoza [g] 20,3 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 111,6 Witamina A [mg] 1 086,1 Witamina C [mg] 127,5 WW [Por] 39,9
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Banan 150 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 569,9 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 104,6 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 71 Witamina A [mg] 808,4 Witamina C [mg] 57 WW [Por] 31,9

2024-06-23 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g ( <b>MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 022,6 Białko ogółem [g] 126,3 Tłuszcz [g] 97,7 Węglowodany ogółem [g] 419,9 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 18,2 Fruktaza [g] 18,9 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,4 suma cukrów prostych [g] 97,9 Witamina A [mg] 1 059,2 Witamina C [mg] 76,5 WW [Por] 42,1
----------------------	--------------------	--	-------------	--	--	--	--