

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-08-19 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bigos z kielbasą wieprzoową-drobio wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 532,6 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 357,1 Sól [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 102,2 Witamina A [mg] 2 639,3 Witamina C [mg] 309,1 WW [Por] 35,6</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Bigos z kielbasą wieprzoową-drobio wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 740,3 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 398,1 Sól [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 16 Fruktoza [g] 18,9 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 116,8 Witamina A [mg] 2 645,3 Witamina C [mg] 315,9 WW [Por] 39,8</p>

2024-08-19 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Ziemniaki gotowane 230 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Banan 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 598,5 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 414,9 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 11,2 Fruktaza [g] 11 Laktoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 109,4 Witamina A [mg] 2 952,2 Witamina C [mg] 251,8 WW [Por] 41,4</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos pomidorowy 100ml 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Liść salaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 558 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 390,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 7 Fruktaza [g] 7,4 Laktoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 92 Witamina A [mg] 2 490,2 Witamina C [mg] 162,1 WW [Por] 39</p>

2024-08-20 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>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 b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 80 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 642,6 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 439,2 Sól [g] 14,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 7,9 Fruktaza [g] 12,2 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 91,9 Witamina A [mg] 2 787,9 Witamina C [mg] 93 WW [Por] 44</p>
	Dzieci obrzyce	<p>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 b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Ryż biały gotowany 230 g Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 80 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>

2024-08-20 wtorek	Cukrzyca obrz.	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 b/cukru 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 Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 60 g (GLUTEN, SKÓR, 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] 2 829 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 67,6 Węglowodany ogółem [g] 461,5 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 12,2 Laktoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 34,9 suma cukrów prostych [g] 105,2 Witamina A [mg] 2 846,9 Witamina C [mg] 93,8 WW [Por] 46,2
	Lekkostrawna obrz.	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 b/cukru 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 szpinakowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 80 g (GLUTEN, SKÓR, 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] 2 801,8 Białko ogółem [g] 133 Tłuszcz [g] 57,4 Węglowodany ogółem [g] 465,5 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 98,9 Witamina A [mg] 2 882,7 Witamina C [mg] 103,1 WW [Por] 46,6

2024-08-21 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki 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 b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 667,7 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 45,5 Węglowodany ogółem [g] 452,2 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5 Glukoza [g] 20,8 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 7,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 109,3 Witamina A [mg] 1 856,5 Witamina C [mg] 205,6 WW [Por] 45,4</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki 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 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (GLUTEN, SELER) Brokuły gotowane 150 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 749,1 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 44,9 Węglowodany ogółem [g] 467,7 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,9 Glukoza [g] 20,6 Fruktoza [g] 19,9 Laktoza [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 114 Witamina A [mg] 1 845,7 Witamina C [mg] 213,8 WW [Por] 46,9</p>

2024-08-21 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy z ziemniakami 400 g (GLUTEN, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN) Napój owocowy 250 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN, SELER) surówka z białej kapusty 150 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 408,9 Białko ogółem [g] 92,2 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 10,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 90,1 Witamina A [mg] 2 137,1 Witamina C [mg] 117,5 WW [Por] 36,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej 150 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy 250 g Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 406,7 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 40,8 Węglowodany ogółem [g] 434,4 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27 Glukoza [g] 21,3 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 7,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 108,2 Witamina A [mg] 1 895,5 Witamina C [mg] 209,7 WW [Por] 43,5</p>

2024-08-22 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g kalafior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GÓRCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 562,7 Białko ogółem [g] 124 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 5,3 Fruktaza [g] 5,8 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 65,9 Witamina A [mg] 1 117,4 Witamina C [mg] 133,5 WW [Por] 37,3</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt. 120 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g kalafior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GÓRCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 351,8 Białko ogółem [g] 121,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33 Glukoza [g] 7,3 Fruktaza [g] 11,3 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 61,9 Witamina A [mg] 984,6 Witamina C [mg] 139,7 WW [Por] 34,7</p>

2024-08-22 czwartek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z makaronem brazowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 230 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g kalefior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)	Maślanka 100 ml (MLEKO)	Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 372,1 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 57,2 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 63,8 Witamina A [mg] 1 010,6 Witamina C [mg] 135 WW [Por] 36
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250ml 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Napój owocowy 250 g kalefior gotowany 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)		Herbata b/cukru 250ml 200 ml Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 40 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 627,1 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 66,9 Węglowodany ogółem [g] 387,2 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 65,6 Witamina A [mg] 1 188,5 Witamina C [mg] 147,4 WW [Por] 38,9

2024-08-23 piątek	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Banan 200 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,9 Białko ogółem [g] 81,1 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 348,9 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 10,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 67,9 Witamina A [mg] 1 937,1 Witamina C [mg] 97,3 WW [Por] 34,9
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)	Banan 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z mintaja panierowany 140-160g 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 736,6 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 359,6 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,1 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 2 370,4 Witamina C [mg] 98,2 WW [Por] 35,9
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Ogórek w plasterki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 754,8 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 395,1 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,8 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 87,6 Witamina A [mg] 1 755,7 Witamina C [mg] 130 WW [Por] 39,4

2024-08-23 piątek	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Bułka pszenna 100 g (GLUTEN)</p>	Banan 200 g	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z miruny gotowany/parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>		<p>Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g</p>	pieczywo chrupkie 15 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 755,2 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 410,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,1 Glukoza [g] 8,9 Fruktaza [g] 8,6 Laktoza [g] 27,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 96,4 Witamina A [mg] 1 354,3 Witamina C [mg] 113,5 WW [Por] 41,2</p>
2024-08-24 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa z wyzajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	Kisiel z jabłkiem 200 ml	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)</p>		<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 911,7 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 432,6 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 5,1 Fruktaza [g] 6 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 124,7 Witamina A [mg] 3 588,7 Witamina C [mg] 58,3 WW [Por] 43,4</p>

2024-08-24 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)	Budyń na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 3 068,8 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 488,9 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 149,5 Witamina A [mg] 3 612,1 Witamina C [mg] 57,6 WW [Por] 49
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)	Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 3 053 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 470,1 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 133,5 Witamina A [mg] 3 626,6 Witamina C [mg] 61 WW [Por] 46,9

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-24 sobota	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Liść sałaty 20 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kasza pęczak gotowana 230 g (GLUTEN) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER)		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (GLUTEN, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 912,6 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 432,9 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 119,2 Witamina A [mg] 3 628 Witamina C [mg] 57,5 WW [Por] 43,2
2024-08-25 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 572 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 338,8 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 21,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 106,5 Witamina A [mg] 1 376,4 Witamina C [mg] 225,4 WW [Por] 34

Jadłospisy z 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

2024-08-25 niedziela	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g surówka z białej kapusty z koperkiem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 842,5 Białko ogółem [g] 121,6 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Glukoza [g] 21,6 Fruktoza [g] 21,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 114,6 Witamina A [mg] 1 376,4 Witamina C [mg] 225,4 WW [Por] 38
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Banan 150 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 337,3 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 74 Witamina A [mg] 1 098,7 Witamina C [mg] 154,9 WW [Por] 32,4

2024-08-25 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250ml 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 563,3 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 113,1 Witamina A [mg] 1 115,9 Witamina C [mg] 95,9 WW [Por] 36,5
----------------------	--------------------	--	-------------	---	--	--	---	---