

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-14 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g Ogórek 50 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g Sos jarzynowy 100 g Marchew (swieża) gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 336,3 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 354,5 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 4,5 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 60,4 Witamina A [mg] 3 360,2 Witamina C [mg] 77,2 WW [Por] 35,4
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g Sos jarzynowy 100 g Marchew (swieża) gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Salatka jarzynowa (Grześ) 150 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,9 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 413,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 43,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 3 510,9 Witamina C [mg] 89 WW [Por] 41,4
	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g Ogórek 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 g Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 519,2 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 61 Węglowodany ogółem [g] 408,8 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 78,4 Witamina A [mg] 3 470,2 Witamina C [mg] 103 WW [Por] 40,9

2024-10-14 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Jajko gotowane 50 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Sos jarzynowy 100 g Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 56,9 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 5,1 Fruktaza [g] 5,2 Laktoza [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 58,6 Witamina A [mg] 3 597,8 Witamina C [mg] 99,6 WW [Por] 36,9
2024-10-15 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Kopytka na parze gotowe 300 g Sos pieczarkowy 150 g Herbata b/cukru 200 ml	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,6 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 350,2 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Glukoza [g] 4,1 Fruktaza [g] 4,7 Laktoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 88,7 Witamina A [mg] 1 096,7 Witamina C [mg] 92,8 WW [Por] 35,1
2024-10-15 wtorek	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 350 g Sos pieczarkowy 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,2 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 392,6 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,4 Glukoza [g] 6,7 Fruktaza [g] 11,5 Laktoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 101,2 Witamina A [mg] 1 108,2 Witamina C [mg] 108,1 WW [Por] 39,4

2024-10-15 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem razowym 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g Sos pieczarkowy 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 349,8 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 90,3 Witamina A [mg] 832,6 Witamina C [mg] 164,6 WW [Por] 35,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g Serek wiejski 1szt. 150 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g Masło 82% tłuszczu 10 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 380,4 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 345,9 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,7 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 86,5 Witamina A [mg] 164,3 Witamina C [mg] 89,3 WW [Por] 34,7
2024-10-16 środa	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml Kakao na mleku z cukrem 250 ml wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Serek Kiri kostka 17 g Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Gruszka 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos majerankowy 100 ml Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Sałatka jarzynowa ze śledziem 150 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 766,8 Białko ogółem [g] 133,6 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 25,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 25,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 97,1 Witamina A [mg] 283,8 Witamina C [mg] 171,9 WW [Por] 36,6

2024-10-16 środa	Dzieci obrzyje	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Kakao na mleku z cukrem 250 ml wędlna szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Serek Kiri kostka 17 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos majerankowy 100 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 150 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 290,8 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 461,1 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 117,7 Witamina A [mg] 1 258,2 Witamina C [mg] 179,6 WW [Por] 46</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml wędlna szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Serek Kiri kostka 17 g Ogórek 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Salatka jarzynowa ze śledziem 150 g Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 766,6 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 379 Sól [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 13,7 Fruktoza [g] 15,9 Laktoza [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 99,7 Witamina A [mg] 1 589,2 Witamina C [mg] 187,7 WW [Por] 37,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml Chleb pszenny 140 g wędlna szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g Płatki owsiane na mleku 300 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g Liść sałaty 10 g Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 498,4 Białko ogółem [g] 134,1 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 88,2 Witamina A [mg] 2 084,5 Witamina C [mg] 215,2 WW [Por] 35,7</p>

2024-10-17 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Paprykarz 40 g Papryka świeża 80 g Herbata b/cukru 200 ml Bułka pszenna (75g) 100 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 35 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) z groszkiem 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobiowa 100 g Musztarda saszetka 1 szt Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 673,4 Białko ogółem [g] 118,2 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 366,7 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 81,5 Witamina A [mg] 3 366,7 Witamina C [mg] 191 WW [Por] 36,6
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 350 ml Herbata b/cukru 200 ml Papryka świeża 50 g Paprykarz 50 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy jasny 150 g Kluski śląskie G 230 g Marchew (świeża) z groszkiem 150 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Herbata b/cukru 200 ml Naleśnik z serem 1szt 400 g Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 513,2 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 93 Witamina A [mg] 3 442,8 Witamina C [mg] 159,4 WW [Por] 34,9
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 350 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g Papryka konserwowa 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 35 g Masło roślinne 39% 20 g Bułka grahamka 1 szt 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Marchew (świeża) z groszkiem 100 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobiowa 100 g Musztarda saszetka 1 szt Chleb razowy psz-żyt 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 576,3 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 90 Witamina A [mg] 2 350,9 Witamina C [mg] 174 WW [Por] 36,3

2024-10-17 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 350 ml Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica 80 g Wiśniowa wieprzowa 80 g Chleb pszenny 35 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Bułka pszenna (75g) 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew (świeża) gotowana 150 g		Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobiowa 100 g Chleb pszenny 140 g Musztarda saszetka 1 szt	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545,9 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 6,3 Fruktaza [g] 6,9 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 78,4 Witamina A [mg] 3 055,3 Witamina C [mg] 105,3 WW [Por] 34,7
2024-10-18 piątek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Surówka z kapusty kiszony z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 728,1 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 93,5 Węglowodany ogółem [g] 362,5 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 5,7 Fruktaza [g] 8,4 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 58,8 Witamina A [mg] 2 496,4 Witamina C [mg] 105,7 WW [Por] 36,2
2024-10-18 piątek	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Ogórek 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Sos koperkowy 150 ml Surówka z kapusty kiszony z olejem 150 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 985,3 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 388,2 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Glukoza [g] 6,2 Fruktaza [g] 8,9 Laktoza [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 2 521,4 Witamina C [mg] 107,4 WW [Por] 38,9

2024-10-18 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g</p>	<p>Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 558,6 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 363,5 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Witamina A [mg] 2 609,9 Witamina C [mg] 123,2 WW [Por] 36,2</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p>	<p>Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g Sos koperkowy 150 ml</p>		<p>Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 357,3 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,8 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 61,6 Witamina A [mg] 1 959,7 Witamina C [mg] 154,7 WW [Por] 34,5</p>
2024-10-19 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 40 g</p>	<p>koktajl truskawkowy na kefirze 200 g</p>	<p>zupa fasolowa 400 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p>		<p>Paprykarz 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,4 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 66,4 Węglowodany ogółem [g] 405,9 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 3,4 Fruktoza [g] 3,6 Laktoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 69,6 Witamina A [mg] 1 188 Witamina C [mg] 70,8 WW [Por] 40,9</p>

2024-10-19 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g	koktajl truskawkowy na kefirze 200 g	zupa fasolowa 400 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 789,6 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 65,6 Węglowodany ogółem [g] 442,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 81,5 Witamina A [mg] 128,1 Witamina C [mg] 81 WW [Por] 44,5
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g	koktajl truskawkowy na kefirze 200 g	zupa fasolowa 400 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Surówka z marchewki z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 603,8 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 415,7 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 76,5 Witamina A [mg] 303,5 Witamina C [mg] 74,7 WW [Por] 41,6
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g	koktajl truskawkowy na kefirze 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 520,5 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 58 Węglowodany ogółem [g] 397,7 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 4,4 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 65,2 Witamina A [mg] 1267,7 Witamina C [mg] 93,1 WW [Por] 39,9

2024-10-20 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Kotlet schabowy panierowany G 120 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek konserwowy 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 587,7 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 340,3 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 86 Witamina A [mg] 1 079,6 Witamina C [mg] 149,5 WW [Por] 34
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Kotlet schabowy panierowany G 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek konserwowy 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 678,7 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 86,5 Węglowodany ogółem [g] 362,6 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,1 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 86 Witamina A [mg] 1 079,6 Witamina C [mg] 149,5 WW [Por] 36,3
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 50 g Chleb razowy psz-żył 140 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek konserwowy 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 656,5 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 347,5 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,4 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 91,5 Witamina A [mg] 1 095,6 Witamina C [mg] 150,5 WW [Por] 34,7

2024-10-20 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu 40 g Chleb pszenny 140 g Kakao na mleku 200 ml	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g		Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb pszenny 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 553,2 Białko ogółem [g] 136,9 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 323,9 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Glukoza [g] 6,6 Fruktaza [g] 16,3 Laktoza [g] 28,9 Bionnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 71,4 Witamina A [mg] 2001,9 Witamina C [mg] 137,4 WW [Por] 32,5
----------------------	--------------------	---	---------------	--	--	--	---------------------------	---