

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-10-28, poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g Wędlina szynka konserwowa 60 g Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Sałatka z makreli G 50 g Ogórek konserwowy 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 201,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 61,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 312,6 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,4 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 76,5 Witamina A [mg] 3 246,2 Witamina C [mg] 95,2 WW [Por] 31,2
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlina filet zapiekany 80 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Sałatka z makreli G 50 g Ogórek konserwowy 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 369,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 114,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 348,8 <b>Sól [g]</b> 11,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 87,8 Witamina A [mg] 3 175,2 Witamina C [mg] 105,4 WW [Por] 34,8
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Wędlina szynka konserwowa 60 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g Sałatka z makreli G 50 g Ogórek konserwowy 50 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 289,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 101,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,2 <b>Sól [g]</b> 10,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,6 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 89 Witamina A [mg] 3 248,2 Witamina C [mg] 97,7 WW [Por] 34,4

2024-10-28 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml Ser żółty Gouda 20 g Wędlina szynka konserwowa 60 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	zupa szpinakowa 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew (świeża) gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Sałatka z makreli G 50 g Liść salaty 20 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,8 Białko ogółem [g] 120 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 329,9 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 77,5 Witamina A [mg] 3 545,6 Witamina C [mg] 98,4 WW [Por] 32,9
	Podstawowa Obrzycze	Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Gruszka 150 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g		Herbata b/cukru 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 327,7 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,9 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 19,3 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 79,2 Witamina A [mg] 912,2 Witamina C [mg] 152,7 WW [Por] 34,6
2024-10-29 wtorek	Dzieci obrzycze	Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g	Gruszka 150 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Racuchy drożdżowe z jabłkiem 320 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 912,4 Białko ogółem [g] 79,4 Tłuszcz [g] 39 Węglowodany ogółem [g] 318,7 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,2 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 19 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Witamina A [mg] 875,7 Witamina C [mg] 153,2 WW [Por] 31,9

2024-10-29 wtorek	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	Gruszka 150 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejszanka z ziemniakami i fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Surówka z selera i jabłka 150 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 504,9 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 17,8 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 79,7 Witamina A [mg] 968 Witamina C [mg] 113,3 WW [Por] 35,3
	Lekkostrawna obrz.	Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Herbata b/cukru 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Brokuły gotowane 150 g		Herbata b/cukru 200 ml Pierogi z mięsem wieprzowym 250 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 352,5 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 314,2 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 52,8 Witamina A [mg] 1 346,2 Witamina C [mg] 199,8 WW [Por] 31,4
	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g		Jajko gotowane 100 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 633,3 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 355,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 80,1 Witamina A [mg] 1 607,8 Witamina C [mg] 62,5 WW [Por] 35,7

2024-10-30 środa	Dzieci obrzytce	Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml Ketchup 10 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 200 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Jajko gotowane 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 824,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 106,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 392,7 <b>Sól [g]</b> 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50,9 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 91,2 Witamina A [mg] 1 607,8 Witamina C [mg] 62,6 WW [Por] 39,5
	Cukrzyca obiz.	Kasza manna na mleku 300 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Ketchup 10 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Jajko gotowane 100 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 692,6 <b>Białko ogółem [g]</b> 97,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 96,8 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,5 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50,9 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 87,5 Witamina A [mg] 1 599,1 Witamina C [mg] 62 WW [Por] 38,5
	Lekkostrawna obiz.	Kasza manna na mleku 300 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g		Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 742,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379 <b>Sól [g]</b> 9,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50,9 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 1 690,2 Witamina C [mg] 64,3 WW [Por] 38

2024-10-31 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalańior,marc hewka) 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 644,9 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 60,1 Witamina A [mg] 1 782,6 Witamina C [mg] 149,4 WW [Por] 37,1
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalańior,marc hewka) 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g	Smoothie z porzeczeki, banana i orzechów 200 g	Herbata b/cukru 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 919 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 407,9 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,9 suma cukrów prostych [g] 78,8 Witamina A [mg] 1 860,2 Witamina C [mg] 272,3 WW [Por] 41
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb razowy psz-żył 140 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalańior,marc hewka) 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 767,4 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 385,8 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 65 Witamina A [mg] 1 863,4 Witamina C [mg] 150,4 WW [Por] 38,8

2024-10-31 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kaliafor, marc hewka) 150 g Ziemniaki gotowane 200 g		Herbata b/cukru 200 ml Makaron ze szpinakiem i twarogiem 400 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 517,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 83,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,6 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,9 <b>Glukoza [g]</b> 5,7 <b>Fruktoza [g]</b> 9,6 <b>Laktoza [g]</b> 17,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,6 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,6 <b>Witamina A [mg]</b> 1 855,4 <b>Witamina C [mg]</b> 176,3 <b>WW [Por]</b> 33,9
2024-11-01 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g		Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 607,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 86 <b>Tłuszcz [g]</b> 86,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 380,2 <b>Sól [g]</b> 6,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50,2 <b>Glukoza [g]</b> 16,2 <b>Fruktoza [g]</b> 17,6 <b>Laktoza [g]</b> 23,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,4 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,9 <b>Witamina A [mg]</b> 3 361,9 <b>Witamina C [mg]</b> 83,7 <b>WW [Por]</b> 38,1
2024-11-01 piątek	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Rogal 1 szt Chleb razowy psz-żył 40 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 696,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 86 <b>Tłuszcz [g]</b> 87,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 398,7 <b>Sól [g]</b> 7,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49,9 <b>Glukoza [g]</b> 18,7 <b>Fruktoza [g]</b> 24,3 <b>Laktoza [g]</b> 23,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 127,7 <b>Witamina A [mg]</b> 3 380,4 <b>Witamina C [mg]</b> 93 <b>WW [Por]</b> 39,9

2024-11-01 piątek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml Bułka grahamka 1 szt 80 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Ser żółty Gouda 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,8 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 23,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 79,7 Witamina A [mg] 340,2 Witamina C [mg] 74,8 WW [Por] 34,4
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Chleb pszenny 30 g Liść salaty 5 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Pierogi ruskie parowane z olejem 250 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Paprykarz 50 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 523,1 Białko ogółem [g] 86,9 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 16,7 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 110,3 Witamina A [mg] 337,2 Witamina C [mg] 97,6 WW [Por] 38,9
	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo-wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść salaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Żurek 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 754,2 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 74,5 Witamina A [mg] 326,8 Witamina C [mg] 134,5 WW [Por] 37,7

2024-11-02 sobota	Dzieci obrzytce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo-wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Żurek 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 078,3 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 437,2 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 91,7 Witamina A [mg] 1 348,3 Witamina C [mg] 174,4 WW [Por] 43,9
	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo-wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa brokułowa 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 933 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 427,4 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 93,7 Witamina A [mg] 1 373,8 Witamina C [mg] 190,8 WW [Por] 42,8
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Salceson drobiowo-wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa brokułowa 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g Szpinak gotowany 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 776,2 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 70,9 Witamina A [mg] 2 234,9 Witamina C [mg] 152,6 WW [Por] 38,2



2024-11-03 niedziela	Podstawowa Obrzytce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Ogórek plastry 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g		Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Żeberka wieprzowe duszone 160 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 20 g Paszтет z żurawiną 60 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 855 <b>Białko ogółem [g]</b> 115 <b>Tłuszcz [g]</b> 114,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345 <b>Sól [g]</b> 9,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 55 <b>Glukoza [g]</b> 8 <b>Fruktoza [g]</b> 8,7 <b>Laktoza [g]</b> 14,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,1 <b>Witamina A [mg]</b> 2 175,8 <b>Witamina C [mg]</b> 237,2 <b>WW [Por]</b> 34,5
	Dzieci obrzytce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Ogórek plastry 50 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Żeberka wieprzowe duszone 160 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 20 g Paszтет z żurawiną 60 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 119,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 116,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 405,2 <b>Sól [g]</b> 11 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56 <b>Glukoza [g]</b> 8,8 <b>Fruktoza [g]</b> 8,9 <b>Laktoza [g]</b> 18 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 86,5 <b>Witamina A [mg]</b> 2 205,5 <b>Witamina C [mg]</b> 248,7 <b>WW [Por]</b> 40,6
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 40 g Paszтет z żurawiną 40 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 902 <b>Białko ogółem [g]</b> 124,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 100,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 398,8 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50,6 <b>Glukoza [g]</b> 9 <b>Fruktoza [g]</b> 9,1 <b>Laktoza [g]</b> 15,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,5 <b>Witamina A [mg]</b> 2 043,8 <b>Witamina C [mg]</b> 241,1 <b>WW [Por]</b> 39,8

2024-11-03 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml kalafior gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Serek Kiri kostka 17 g Wędlina filet gotowany z indyka Alba 60 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 szt	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 630 <b>Białko ogółem [g]</b> 131 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,6 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,6 <b>Sól [g]</b> 7,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46 Glukoza [g] 6,9 Fruktaza [g] 9 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 59,3 Witamina A [mg] 1 215,5 Witamina C [mg] 162,9 WW [Por] 37,5
----------------------	--------------------	--	------------------------	---	--	---	----------------------------	---