

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-11-04, poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g Ogórek 50 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 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-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 339,2 Białko ogółem [g] 105,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 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] 3 367,1 Witamina C [mg] 77,2 WW [Por] 35,3
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 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-żyt 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] 2 719,8 Białko ogółem [g] 95,8 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 412,1 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 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] 3 517,8 Witamina C [mg] 89 WW [Por] 41,3
	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g Ogórek 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 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-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 542,1 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 407,5 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 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] 3 477,1 Witamina C [mg] 103 WW [Por] 40,8

2024-11-04 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 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] 2 382,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 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] 3 604,7 Witamina C [mg] 99,6 WW [Por] 36,7
2024-11-05 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] 2 315,9 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 61,6 Węglowodany ogółem [g] 346 Sól [g] 6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Glukoza [g] 4,1 Fruktaza [g] 4,7 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 84,5 Witamina A [mg] 1 075,3 Witamina C [mg] 92 WW [Por] 34,7
2024-11-05 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] 2 507,5 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 62,6 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,4 Glukoza [g] 6,7 Fruktaza [g] 11,5 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 97 Witamina A [mg] 1 086,8 Witamina C [mg] 107,3 WW [Por] 38,9

2024-11-05 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] 2 306,1 Białko ogółem [g] 101,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 355,7 Sól [g] 5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 86,1 Witamina A [mg] 811,2 Witamina C [mg] 163,8 WW [Por] 35,5
	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] 2 336,7 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 341,7 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,7 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 82,3 Witamina A [mg] 1 142,9 Witamina C [mg] 88,5 WW [Por] 34,2
2024-11-06 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 bałtnowski 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 selera i jabłka 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 bałtnowski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 575,1 Białko ogółem [g] 122,8 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 358,4 Sól [g] 25 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 85,9 Witamina A [mg] 1 256,7 Witamina C [mg] 107,3 WW [Por] 35,9

2024-11-06 środa	Dzieci obrzyce	<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 bałtnowoski psz-żyt 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 selera i jabłka 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 bałtnowoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 099,1 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 453,5 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 106,5 Witamina A [mg] 1 231,1 Witamina C [mg] 115 WW [Por] 45,3</p>
	Cukrzyca obiz.	<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-żyt 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 selera i jabłka 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 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] 2 680,6 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 89,9 Węglowodany ogółem [g] 378 Sól [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 95 Witamina A [mg] 1 579,6 Witamina C [mg] 123,1 WW [Por] 37,7</p>
	Lekkostrawna obiz.	<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. 100 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 79,6 Witamina A [mg] 2 056,3 Witamina C [mg] 214,8 WW [Por] 35,1</p>

2024-11-07 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-żył 35 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Kasza jęczmienna gotowana 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-żył 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 750,2 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 79,3 Witamina A [mg] 3 089,1 Witamina C [mg] 164,1 WW [Por] 38,3
	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-żył 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] 2 507,7 Białko ogółem [g] 104 Tłuszcz [g] 82,2 Węglowodany ogółem [g] 346,2 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,4 Laktoza [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 92,2 Witamina A [mg] 3 167 Witamina C [mg] 158,9 WW [Por] 34,7
	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-żył 35 g Masło roślinne 39% 20 g Bułka grahamka 1 szt 80 g	Jogurt naturalny 100 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Kasza jęczmienna gotowana 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-żył 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 655 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 83,3 Węglowodany ogółem [g] 380,8 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 88,1 Witamina A [mg] 2 165,2 Witamina C [mg] 147,2 WW [Por] 38

2024-11-07 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 350 ml Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica 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 Kasza jęczmienna gotowana 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] 2 622,7 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 363 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 76,2 Witamina A [mg] 2 777,7 Witamina C [mg] 78,4 WW [Por] 36,3
2024-11-08 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 kiszzonej 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 Szykowa Dębowa wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 679,7 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 353,6 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 58,7 Witamina A [mg] 2 496,4 Witamina C [mg] 105,7 WW [Por] 35,3
2024-11-08 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 kiszzonej 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 Szykowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 937 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 100,3 Węglowodany ogółem [g] 379,3 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 63,1 Witamina A [mg] 2 521,4 Witamina C [mg] 107,4 WW [Por] 38

2024-11-08 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] 2 510,3 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 354,6 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 71,3 Witamina A [mg] 2 609,9 Witamina C [mg] 123,2 WW [Por] 35,3</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] 2 317 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,7 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 23,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 61,5 Witamina A [mg] 1 959,7 Witamina C [mg] 154,7 WW [Por] 33,8</p>
2024-11-09 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>

2024-11-09 sobota	Dzieci obrzytce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski 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 bałtownoski 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 Szyrkowa 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 Szyrkowa 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

2024-11-10 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 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-żyt 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-żyt 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-żyt 30 g Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 588,5 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 81,8 Witamina A [mg] 1 058,2 Witamina C [mg] 148,7 WW [Por] 33,6
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 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-żyt 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-żyt 30 g Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 679,5 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81,8 Witamina A [mg] 1 058,2 Witamina C [mg] 148,7 WW [Por] 35,9
	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-żyt 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-żyt 140 g Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 657,3 Białko ogółem [g] 132 Tłuszcz [g] 90,2 Węglowodany ogółem [g] 343 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 87,3 Witamina A [mg] 1 074,2 Witamina C [mg] 149,7 WW [Por] 34,3

2024-11-10 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica 40 g Wiśniowa wieprzowa 80 g Pomidor 40 g Pasta z jaj i twarogu 140 g Chleb pszenny 200 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 sałaty 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] 2 554 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 319,4 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,9 Glukoza [g] 6,6 Fruktaza [g] 16,3 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 67,2 Witamina A [mg] 1 980,4 Witamina C [mg] 136,6 WW [Por] 32
----------------------	--------------------	--	---------------	--	--	--	---------------------------	---