

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2024-12-02, poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	zupa z czerwonej soczewicy 400 g Bigos z kielbasą wieprzową-drobiow a 350 g Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g		Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,8 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 384 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 16,2 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 98,6 Witamina A [mg] 2 539,6 Witamina C [mg] 311,9 WW [Por] 38,3
	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Herbata b/cukru 250 ml Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	zupa z czerwonej soczewicy 400 g Bigos z kielbasą wieprzową-drobiow a 350 g Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 827,3 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 422,2 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 22,9 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 suma cukrów prostych [g] 110,7 Witamina A [mg] 2 544,6 Witamina C [mg] 323,3 WW [Por] 42,2
	Cukrzyca obriz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Serek Kiri kostka 17 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	zupa z czerwonej soczewicy 400 g Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Brokuły gotowane 150 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Twaróg - plastry 40 g Chleb razowy psz-żył 140 g Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 637,8 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 425,3 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 99,7 Witamina A [mg] 2 875,1 Witamina C [mg] 292,6 WW [Por] 42,7

2024-12-02 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Płatki owsiane na mleku 350 ml Masło roślinne 39% 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 50 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g Serek Kiri kostka 17 g Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g	Zupa grysikowa 400 ml Pulpet z łopatkii wieprzowej parowany 100 g Sos pomidorowy 100ml 150 ml Brokuły gotowane 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 487,6 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 384,8 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 84,4 Witamina A [mg] 2 318,3 Witamina C [mg] 166 WW [Por] 38,6
2024-12-03 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Udło z kurczaka pieczone 180 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml		Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g Masło roślinne 39% 20 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 724,3 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 402,5 Sól [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 63,3 Witamina A [mg] 1 473,5 Witamina C [mg] 126,5 WW [Por] 40,3
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 50 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Kakao na mleku 200 ml	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Udło z kurczaka pieczone 180 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 161,3 Białko ogółem [g] 150,4 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 454,8 Sól [g] 15,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 91,8 Witamina A [mg] 1 539,9 Witamina C [mg] 125,9 WW [Por] 45,6

2024-12-03 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g Kakao na mleku 200 ml	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml Udko z kurczaka gotowane 180 g Ryż brązowy gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 908,5 Białko ogółem [g] 128,2 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 418,9 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 71,7 Witamina A [mg] 1 532,6 Witamina C [mg] 127,3 WW [Por] 41,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g Kakao na mleku 200 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa brokułowa 400 ml Udko z kurczaka gotowane 180 g Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Sos szpinakowy 150 ml		Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 950,1 Białko ogółem [g] 130,7 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 457,7 Sól [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 6,6 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 97 Witamina A [mg] 1 573,4 Witamina C [mg] 139,4 WW [Por] 45,8
2024-12-04 środa	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Chleb razowy psz-żył 30 g Liść salaty 5 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron gotowany 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g Brokuły gotowane 150 g		Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 505,4 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 57,7 Węglowodany ogółem [g] 417 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Glukoza [g] 21,2 Fruktoza [g] 22 Laktoza [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 101,4 Witamina A [mg] 1 310,3 Witamina C [mg] 222,8 WW [Por] 41,8

2024-12-04 środa	Dzieci obrzyje	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml Szynek z indyka (Giź) 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron gotowany 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g Brokuły gotowane 150 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g Wędlina Połędwica Sopotka wieprzowa 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 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] 2 586,8 Białko ogółem [g] 90,4 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 432,5 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 20,9 Fruktoza [g] 21,7 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 106,2 Witamina A [mg] 1 299,5 Witamina C [mg] 231 WW [Por] 43,5</p>
	Cukrzyca obz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml Szynek z indyka (Giź) 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Mozzarella mini kulki 40 g Chleb razowy psz-żył 140 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g Serek Kiri kostka 17 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 495,3 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 62,2 Węglowodany ogółem [g] 411,9 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 82,1 Witamina A [mg] 1 743,7 Witamina C [mg] 99,3 WW [Por] 41,2</p>
	Lekkostrawna obz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml Szynek z indyka (Giź) 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 140 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Makaron gotowany 230 g Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 358,3 Białko ogółem [g] 84 Tłuszcz [g] 48,9 Węglowodany ogółem [g] 421 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 21,9 Fruktoza [g] 23 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 101,7 Witamina A [mg] 1 322,3 Witamina C [mg] 236,5 WW [Por] 42,3</p>

2024-12-05 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g Herbata b/cukru 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g		Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 10 g Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 104,7 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 445,5 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 3,1 Fruktoza [g] 2,9 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 70,7 Witamina A [mg] 1 056,7 Witamina C [mg] 137,2 WW [Por] 44,7
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml Bułka pszenna (75g) 75 g Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 40 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g	Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 10 g Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 866,4 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 415,4 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 66,7 Witamina A [mg] 950,8 Witamina C [mg] 148,5 WW [Por] 41,7
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g Herbata b/cukru 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Maślanka 100 ml	Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 10 g Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 834,2 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 424,8 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,8 suma cukrów prostych [g] 67,6 Witamina A [mg] 939,8 Witamina C [mg] 138,6 WW [Por] 42,6

2024-12-05 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g	Zupa ryżowa 400 ml Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g		Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g Ketchup 10 g Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 126,7 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 463,7 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,9 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 69,5 Witamina A [mg] 3 158 Witamina C [mg] 115 WW [Por] 46,5
2024-12-06 piątek	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g	Czekoladowy mikołaj 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej 150 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 691,7 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 50,8 Witamina A [mg] 2 540,2 Witamina C [mg] 200,5 WW [Por] 35,3
	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Bułka pszenna (75g) 75 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Czekoladowy mikołaj 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z kapusty kiszzonej 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Papryka świeża 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 879 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,7 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 69,1 Witamina A [mg] 2 966,9 Witamina C [mg] 205,5 WW [Por] 37,5

2024-12-06 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g Bułka grahamka 1 szt 80 g</p>	<p>Świąteczne ciastka zbożowe 4 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Filet z dorsza parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g Ser żółty Gouda 20 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g</p>	<p>pieczywo chrupkie 15 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 828,9 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 413,8 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,3 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 84,4 Witamina A [mg] 2 219,2 Witamina C [mg] 190,3 WW [Por] 41,3</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml Jajko gotowane 50 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Bułka pszenna 100 g</p>	<p>Czekoladowy mikołaj 1 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml Filet z ryby mintaj parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>		<p>Twaróg - plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g</p>	<p>pieczywo chrupkie 15 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 773,4 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 407,3 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,8 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 74 Witamina A [mg] 1 427,5 Witamina C [mg] 95,8 WW [Por] 40,9</p>
	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Kotlety mielone G 100 g Sos pieczeniowy 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>		<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 szt</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 484,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 340,5 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 84,2 Witamina A [mg] 2 731,5 Witamina C [mg] 80,2 WW [Por] 34,1</p>

2024-12-07 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Kluski śląskie G 230 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Kotlety mielone G 100 g Sos pieczeniowy 100 g	Budyń na mleku z cukrem 200 ml	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 893,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 435,9 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 109,4 Witamina A [mg] 2 858,9 Witamina C [mg] 74 WW [Por] 43,7
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g Ketchup 10 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g	Budyń na mleku bez cukru 200 ml	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 715 Białko ogółem [g] 127,2 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 93,6 Witamina A [mg] 2 772,4 Witamina C [mg] 83,1 WW [Por] 37,3
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 20 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Szynka wieprzowa parowana - duszona 100 g Sos pieczeniowy jasny 100 g		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 16g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 574,7 Białko ogółem [g] 130,5 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 336,3 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 79,3 Witamina A [mg] 2 773,7 Witamina C [mg] 79,6 WW [Por] 33,5

2024-12-08 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml 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 g		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 625,3 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 345,5 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Glukoza [g] 22 Fruktoza [g] 22,3 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 109,2 Witamina A [mg] 1 469,4 Witamina C [mg] 250 WW [Por] 34,6
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml 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 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 895,8 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 92,4 Węglowodany ogółem [g] 385,7 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 22 Fruktoza [g] 22,3 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 117,3 Witamina A [mg] 1 469,4 Witamina C [mg] 250 WW [Por] 38,7
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml 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 g	Jogurt naturalny 150 g	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Serek Kiri kostka 17 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 1 200,4 Witamina C [mg] 179,5 WW [Por] 35,4

2024-12-08 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g Pomidor 50 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml 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 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 651,6 Białko ogółem [g] 127,8 Tłuszcz [g] 76,7 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 19,2 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 16,9 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 115 Witamina A [mg] 119,1 Witamina C [mg] 96 WW [Por] 37,1
----------------------	--------------------	--	-------------	--	--	---	--	--