

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2024-12-16 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 347,1 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 354,9 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 61,4 Witamina A [mg] 3 569 Witamina C [mg] 78,3 WW [Por] 35,6
	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)	Kisiel z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Sałatka jarzynowa (Grześ) 150 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 724 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 413 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 44,2 suma cukrów prostych [g] 79,1 Witamina A [mg] 3 712,4 Witamina C [mg] 88 WW [Por] 41,5

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-16 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,4 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 408,5 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 79 Witamina A [mg] 3 671,7 Witamina C [mg] 102 WW [Por] 41
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew gotowana 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 386,7 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 57,8 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 59,2 Witamina A [mg] 3 799,3 Witamina C [mg] 98,7 WW [Por] 36,9
	2024-12-17 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Kopytka na parze gotowe 300 g (GLUTEN) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt

Jadłospis za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-17 wtorek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 350 g (GLUTEN) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[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 Frukttoza [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</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g (GORCZY) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g (GLUTEN) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>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 Frukttoza [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</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-17 wtorek	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g (GLUTEN) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)	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
2024-12-18 środa	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlna szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Gruszka 120 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Sos majerankowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlna Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Sałatka jarzynowa ze śledziem 150 g (JAJA, RYBY, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 573,3 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 81,5 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Sól [g] 26,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 83,9 Witamina A [mg] 1 620,5 Witamina C [mg] 104,3 WW [Por] 35,8

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-18 środa	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN)</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos majerankowy 100 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 150 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 097,3 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 98,2 Węglowodany ogółem [g] 452,5 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 6,3 Frukttoza [g] 12,1 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 104,5 Witamina A [mg] 1 594,9 Witamina C [mg] 112 WW [Por] 45,2</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Gruszka 120 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 200 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Salatka jarzynowa ze śledziem 150 g (JAJA, RYBY, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 678,8 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 377,1 Sól [g] 24,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 11,9 Frukttoza [g] 17 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 93 Witamina A [mg] 1 943,2 Witamina C [mg] 120,1 WW [Por] 37,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-18 środa	Lekkostrawna obrz.	Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Brokuły gotowane 150 g (MLEKO)		Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Pasta z jajka ze szczypiorkiem MJ 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 50 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 427 Białko ogółem [g] 125,3 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 79,7 Witamina A [mg] 1 673,7 Witamina C [mg] 211,1 WW [Por] 35
2024-12-19 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Paprykarz 40 g (RYBY) Sałatka szwedzka 80 g Herbata b/cukru 200 ml Bułka pszenna (75g) 100 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 35 g (GLUTEN)	Pomarańcza 110 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobiowa 100 g Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 777,3 Białko ogółem [g] 116,5 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 397,5 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 93 Witamina A [mg] 2 846,3 Witamina C [mg] 115,2 WW [Por] 40

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-19 czwartek	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Sałatka szwedzka 80 g Paprykarz 50 g (RYBY) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)	Pomarańcza 110 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kluski śląskie G 230 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN, MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Herbata b/cukru 200 ml Naleśnik z serem 1szt 400 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 502,1 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 99,5 Witamina A [mg] 3 057,2 Witamina C [mg] 139,8 WW [Por] 35,6
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Sałatka szwedzka 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 35 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN)	Pomarańcza 110 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 100 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobio wa 100 g Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 672,8 Białko ogółem [g] 111,3 Tłuszcz [g] 80,4 Węglowodany ogółem [g] 395,6 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 104,8 Witamina A [mg] 2 131,4 Witamina C [mg] 122 WW [Por] 39,6

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-19 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 350 ml (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 35 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN)	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLUTEN) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew w kostkę gotowana 150 g (MLEKO)		Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobia wa 100 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 648,1 Białko ogółem [g] 121,4 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 79,5 Witamina A [mg] 3 150,1 Witamina C [mg] 97 WW [Por] 36,9
2024-12-20 piątek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 711,5 Białko ogółem [g] 113,1 Tłuszcz [g] 96,1 Węglowodany ogółem [g] 353,2 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 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

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-20 piątek	Dzieci obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Paluszki rybne pieczone 120 g Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 984,5 Białko ogółem [g] 139,2 Tłuszcz [g] 107,3 Węglowodany ogółem [g] 367,8 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 2 557,4 Witamina C [mg] 108,5 WW [Por] 36,7</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynekowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 586,3 Białko ogółem [g] 119,1 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 353,9 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,9 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 71,4 Witamina A [mg] 2 654,5 Witamina C [mg] 123,4 WW [Por] 35,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-20 piątek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (MLEKO, SELER) Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 390,1 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 337,6 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,7 Glukoza [g] 7,2 Fruktaza [g] 10,5 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 61,6 Witamina A [mg] 2 004,3 Witamina C [mg] 154,9 WW [Por] 33,8</p>
2024-12-21 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>koktajl truskawkowy na kefirze 200 g (MLEKO)</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p>		<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[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 Fruktaza [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>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-21 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 200 g (MLEKO)	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 761,3 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 65,3 Węglowodany ogółem [g] 435,5 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 24,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 1 135,1 Witamina C [mg] 92,7 WW [Por] 43,8
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 200 g (MLEKO)	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 60 g Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 575,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 409,1 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 71,4 Witamina A [mg] 3 040,5 Witamina C [mg] 86,4 WW [Por] 40,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	koktajl truskawkowy na kefirze 200 g (MLEKO)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g	Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)	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] 1 267,7 Witamina C [mg] 93,1 WW [Por] 39,9

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-22 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu MJ 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek konserwowy 80 g (GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 585,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 335,4 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 829,1 Witamina C [mg] 148,7 WW [Por] 33,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu MJ 50 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)</p>	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	<p>Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek konserwowy 80 g (GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 676,6 Białko ogółem [g] 114,8 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 357,7 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 829,1 Witamina C [mg] 148,7 WW [Por] 35,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

2024-12-22 niedziela	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu MJ 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) 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 (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek konserwowy 80 g (GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 657,4 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 342,2 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,9 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 25,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 87,2 Witamina A [mg] 845,1 Witamina C [mg] 149,7 WW [Por] 34,3</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jaj i twarogu MJ 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, SELER) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Masło roślinne 39% 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 551,7 Białko ogółem [g] 137,7 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 319,1 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 16,3 Laktoza [g] 24,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 67,1 Witamina A [mg] 1 797,1 Witamina C [mg] 136,6 WW [Por] 32</p>	