

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-01-13 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g                      Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Ogórek plastry 80 g                      Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata b/cukru 250 ml                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                      Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy 400 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      Bigos z kielbasą wieprzooową-drobiow a 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Ziemniaki gotowane 230 g                      Jabłko 1szt 120 g                      Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g                      Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata b/cukru 250 ml                      Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                      Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                      pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 630,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 112,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 82,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384  <b>Sól [g]</b> 10,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,6                      Glukoza [g] 12,8                      Fruktოza [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</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g                      Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Ogórek plastry 80 g                      Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata b/cukru 250 ml                      Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy 400 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      Bigos z kielbasą wieprzooową-drobiow a 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Ziemniaki gotowane 230 g                      Jabłko 1szt 120 g                      Napój owocowy 250 g</p>	<p>Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Wędlina kanapkowa po góralsku wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g                      Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>)                      Herbata b/cukru 250 ml                      Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                      Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                      pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 787,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 117,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 83,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 411,1  <b>Sól [g]</b> 11,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,8                      Glukoza [g] 12,8                      Fruktοza [g] 16,2                      Laktoza [g] 19,1                      Błonnik pokarmowy [g] 39,6                      suma cukrów prostych [g] 98,7                      Witamina A [mg] 2 539,6                      Witamina C [mg] 311,9                      WW [Por] 41,1</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                      Masło roślinne 39% 20 g                      Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Ogórek świeży zielony 80 g                      Herbata b/cukru 250 ml                      Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                      Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy 400 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                      Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                      Ziemniaki gotowane 230 g                      Brokuły gotowane 150 g                      Napój owocowy 250 g                      Sos pomidorowy 100ml 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g                      Masło roślinne 39% 20 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)                      Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                      Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                      pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 637,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 108,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 70  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 425,3  <b>Sól [g]</b> 8,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1                      Glukoza [g] 9,4                      Fruktοza [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</p>

2025-01-13 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Pasztet zapiekany wieprz.-drob 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Pulpet z łopatkii wieprzowej parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)                  Sos pomidorowy 100ml 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Brokuły gotowane 150 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 40 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 10 g                  Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 487,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 110,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 68  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 384,8  <b>Sól [g]</b> 9,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,9                  Glukoza [g] 5,9                  Frukttoza [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</p>
2025-01-14 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek kiszony 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Udko z kurczaka pieczone 180 g (<b>GORCZY</b>)                  Ryż biały gotowany 230 g                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Sos szpinakowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 701,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 116,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 80,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 400,8  <b>Sól [g]</b> 14,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9                  Glukoza [g] 7,3                  Frukttoza [g] 7,4                  Laktoza [g] 11,8                  Błonnik pokarmowy [g] 34,3                  suma cukrów prostych [g] 70,2                  Witamina A [mg] 1 485,5                  Witamina C [mg] 149,6                  WW [Por] 40,1</p>
2025-01-14 wtorek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek kiszony 50 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Udko z kurczaka pieczone 180 g (<b>GORCZY</b>)                  Ryż biały gotowany 230 g                  Buraczki gotowane z olejem 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Sos szpinakowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p>	<p>Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 901,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 124,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 82,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 433,1  <b>Sól [g]</b> 15,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,2                  Glukoza [g] 7,3                  Frukttoza [g] 7,4                  Laktoza [g] 15,6                  Błonnik pokarmowy [g] 36,6                  suma cukrów prostych [g] 79,3                  Witamina A [mg] 1 499,4                  Witamina C [mg] 149                  WW [Por] 43,4</p>

2025-01-14 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	Kapuśniak z kielbasą wieprz.-drob. 400 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 885,8 Białko ogółem [g] 127,6 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 417,2 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 78,6 Witamina A [mg] 1 544,6 Witamina C [mg] 150,4 WW [Por] 41,7
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 893,6 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 447,6 Sól [g] 13,7 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] 44,8	
	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Krem orzechowy 1szt/20g 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Liść salaty 5 g	Banan 160 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Makaron gotowany 230 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Brokuły gotowane 150 g	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g ( <b>JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM</b> ) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 20 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 545 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 396,1 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 76,5 Witamina A [mg] 1 311,5 Witamina C [mg] 170,7 WW [Por] 39,8	

2025-01-15 środa	Dzieci obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>) Herbata b/cukru 200 ml Krem orzechowy 1szt/20g 20 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Makaron gotowany 230 g (<b>GLUTEN</b>) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti mięsa wieprzowego 150 g (<b>GLUTEN, SELER</b>) Brokuły gotowane 150 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM</b>) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 20 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN</b>) 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><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 618,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 63,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 410,7 <b>Sól [g]</b> 11,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,8 <b>Glukoza [g]</b> 10,2 <b>Fruktoza [g]</b> 10,4 <b>Laktoza [g]</b> 13,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 81,2 <b>Witamina A [mg]</b> 1 300,7 <b>Witamina C [mg]</b> 178,8 <b>WW [Por]</b> 41,3</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek kiszony w plasterki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>) Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (<b>GLUTEN</b>) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (<b>GLUTEN, SELER</b>) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 698,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 100,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 69,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 434 <b>Sól [g]</b> 10 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42,9 <b>Glukoza [g]</b> 8,9 <b>Fruktoza [g]</b> 14,4 <b>Laktoza [g]</b> 13,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,4 <b>Witamina A [mg]</b> 1 750,5 <b>Witamina C [mg]</b> 99,6 <b>WW [Por]</b> 43,4</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>) 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 (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej 150 g (<b>GLUTEN, SELER</b>) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Makaron gotowany 230 g (<b>GLUTEN</b>) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>) 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><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 475,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 55,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 425,2 <b>Sól [g]</b> 7,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,3 <b>Glukoza [g]</b> 22 <b>Fruktoza [g]</b> 23 <b>Laktoza [g]</b> 10,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 102 <b>Witamina A [mg]</b> 1 322,4 <b>Witamina C [mg]</b> 236,8 <b>WW [Por]</b> 42,7</p>

2025-01-16 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZY</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 230,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 135,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 104,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 444,7 <b>Sól [g]</b> 13,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 48,5 <b>Glukoza [g]</b> 3,1 <b>Fruktoza [g]</b> 2,9 <b>Laktoza [g]</b> 18,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84 <b>Witamina A [mg]</b> 102,1 <b>Witamina C [mg]</b> 137,2 <b>WW [Por]</b> 44,6
	Dzieci obrzyce	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 ( <b>GLUTEN</b> )	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZY</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Pomarańcza 265 g	Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 020,9 <b>Białko ogółem [g]</b> 132 <b>Tłuszcz [g]</b> 91,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 428 <b>Sól [g]</b> 13 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,4 <b>Glukoza [g]</b> 9,5 <b>Fruktoza [g]</b> 13,2 <b>Laktoza [g]</b> 18,2 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,1 <b>Witamina A [mg]</b> 013,5 <b>Witamina C [mg]</b> 232,1 <b>WW [Por]</b> 42,9
	Cukrzyca obrz.	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Ogórek kiszony 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty pekińskiej 150 g ( <b>JAJA, MLEKO, GORCZY</b> ) Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 990 <b>Białko ogółem [g]</b> 123 <b>Tłuszcz [g]</b> 99,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,8 <b>Sól [g]</b> 12,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49,5 <b>Glukoza [g]</b> 5,1 <b>Fruktoza [g]</b> 8,4 <b>Laktoza [g]</b> 20,5 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 69,5 <b>Witamina A [mg]</b> 997,2 <b>Witamina C [mg]</b> 139,6 <b>WW [Por]</b> 41,6

2025-01-16 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa 80 g Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g Sos pieczeniowy jasny 100 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pyzy z mięsem wieprzowym 350 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER</b> )		Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Kiełbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ketchup 10 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 3 208,9 Białko ogółem [g] 140 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 462,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 82,4 Witamina A [mg] 3 193 Witamina C [mg] 115 WW [Por] 46,3
2025-01-17 piątek	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Śledź w śmietanie 200 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 749,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 336,5 Sól [g] 29 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,2 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 11,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 66,4 Witamina A [mg] 1 889,6 Witamina C [mg] 190,1 WW [Por] 33,8
2025-01-17 piątek	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Paluszki rybne pieczone 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Papryka świeża 80 g	pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 819,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 101,4 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,7 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 80,5 Witamina A [mg] 2 261,9 Witamina C [mg] 193,5 WW [Por] 37,1

2025-01-17 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek plastry 80 g                  Chleb razowy psz-żył 35 g (<b>GLUTEN</b>)                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Świąteczne ciastka zbożowe 1 szt</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Śledź w śmietanie 200 g (<b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy 250 g                  Sos pietruszkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Papryka świeża 80 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>pieczywo chrupkie 15 g</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 931,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 105,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 118  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,5  <b>Sól [g]</b> 27,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 59,6                  Glukoza [g] 7,1                  Fruktოza [g] 8,4                  Laktoza [g] 23                  Błonnik pokarmowy [g] 35,2                  suma cukrów prostych [g] 86,8                  Witamina A [mg] 2 265,3                  Witamina C [mg] 191,4                  WW [Por] 36,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Bułka pszenna 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Filet z ryby mintaj parowany 100 g (<b>RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy 250 g                  Sos pietruszkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>		<p>Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>pieczywo chrupkie 15 g</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 819,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 135,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 72,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 407,3  <b>Sól [g]</b> 9,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56,1                  Glukoza [g] 4,8                  Fruktοza [g] 5,8                  Laktoza [g] 24,9                  Błonnik pokarmowy [g] 25,6                  suma cukrów prostych [g] 74                  Witamina A [mg] 1 428,9                  Witamina C [mg] 96,1                  WW [Por] 40,9</p>
	Podstawowa Obrzycie	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ketchup 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (<b>GLUTEN, SELER</b>)                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g</p>		<p>Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Pomidor 80 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Herbatniki be-be *2szt 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 389,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 104,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 75,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 329,6  <b>Sól [g]</b> 9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9                  Glukoza [g] 5,1                  Fruktοza [g] 6,1                  Laktoza [g] 13,4                  Błonnik pokarmowy [g] 31                  suma cukrów prostych [g] 85,4                  Witamina A [mg] 11 823,6                  Witamina C [mg] 105,5                  WW [Por] 33</p>

2025-01-18 sobota	Dzieci obrzytce	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Wedlina Delikatesowa drobiowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Kluski śląskie G 230 g <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g <b>(GLUTEN, SELER)</b>	Baton zbożowy 1szt/40g 40 g	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g <b>(JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</b> Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g <b>(GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)</b> Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Wartość energetyczna[kcal] 2 608,7 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 74,9 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 84,6 Witamina A [mg] 11 913,4 Witamina C [mg] 97,8 WW [Por] 39,1
	Cukrzyca obz.	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ketchup 10 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g <b>(GLUTEN, SELER)</b>	Kefir naturalny 1szt. 200 g <b>(MLEKO)</b>	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g <b>(JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</b> Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b> Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g <b>(GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)</b> Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Wartość energetyczna[kcal] 2 479,3 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 351,1 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 78,3 Witamina A [mg] 11 824 Witamina C [mg] 106,6 WW [Por] 35,1
	Lekkostrawna obz.	Kasza manna na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Ketchup 10 g Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> 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 <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b> Surówka z marchewki i jabłka z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g <b>(GLUTEN, SELER)</b>		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g <b>(JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</b> Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b> Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza 20 g <b>(GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY)</b> Liść salaty 5 g	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por <b>(GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</b>	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,3 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 329,8 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 79,8 Witamina A [mg] 11 862,8 Witamina C [mg] 104,7 WW [Por] 32,9



2025-01-19 niedziela	Podstawowa Obrzytce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Liść salaty 5 g Ogórek plastry 80 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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 obrzytce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb bałtownowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb bałtownowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) 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 ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [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 ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Banan 150 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 570,2 Białko ogółem [g] 113,6 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 353,3 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 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

2025-01-19 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 40 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Pomidor 50 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) 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 ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )		Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> <b>[kcal] 2 678,6</b> <b>Białko ogółem [g]</b> <b>127,8</b> <b>Tłuszcz [g] 79,7</b> <b>Węglowodany ogółem [g] 368,9</b> <b>Sól [g] 8,9</b> <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2</b> <b>Glukoza [g] 19,2</b> <b>Fruktoza [g] 20,2</b> <b>Laktoza [g] 16,9</b> <b>Błonnik pokarmowy [g] 23</b> <b>suma cukrów prostych [g] 115</b> <b>Witamina A [mg] 119,1</b> <b>Witamina C [mg] 96</b> <b>WW [Por] 37,1</b>
----------------------	--------------------	---	-------------	--	--	---	---	---