

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-03, poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jabłko gotowane 1szt 120 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 718,7 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 88,7 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 79,7 Witamina A [mg] 1 261,7 Witamina C [mg] 113,3 WW [Por] 36
	Dzieci obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Jabłko gotowane 1szt 120 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Baton zbożowy 1szt/40g 40 g	Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 853,1 Białko ogółem [g] 122,6 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Sól [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 79,7 Witamina A [mg] 1 261,7 Witamina C [mg] 113,3 WW [Por] 38,3

2025-03-03 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina szynka konserwowa 60 g (SOJA)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g dynia gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Sałatka szwedzka 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 407,2 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 357,3 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 8,8 Fruktaza [g] 13,8 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 92,5 Witamina A [mg] 3 718,1 Witamina C [mg] 114,4 WW [Por] 35,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Wędlina szynka konserwowa 60 g (SOJA) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 20 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 251,1 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 318 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 3,4 Fruktaza [g] 3 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 68,3 Witamina A [mg] 1 534,6 Witamina C [mg] 94,8 WW [Por] 31,8</p>

2025-03-04 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g (GLUTEN) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 687,6 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 55,1 Węglowodany ogółem [g] 459,9 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Glukoza [g] 8,5 Fruktaza [g] 10,3 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 87,3 Witamina A [mg] 1 319,7 Witamina C [mg] 173,8 WW [Por] 46</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Kopytka na parze gotowe 350 g (GLUTEN) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p>

Jadłospisy z 9. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-03 do dnia 2025-03-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-03-04 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Gruszka 150 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g (GLUTEN) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 512,3 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 53,4 Węglowodany ogółem [g] 416,6 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,2 Glukoza [g] 9 Fruktaza [g] 16 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 79,3 Witamina A [mg] 1 248,8 Witamina C [mg] 132,5 WW [Por] 41,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Herbata b/cukru 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Marchew gotowana 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Kopytka na parze gotowe 300 g (GLUTEN) Sos pieczarkowy 150 g (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 673,2 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 427,3 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Glukoza [g] 6,3 Fruktaza [g] 6,9 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 65,5 Witamina A [mg] 3 261,4 Witamina C [mg] 127,7 WW [Por] 42,7</p>

2025-03-05 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM)</p>	Banan 160 g	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos jogurtowy 150 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g</p>		<p>Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 554 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 388 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 69,1 Witamina A [mg] 1 411 Witamina C [mg] 67,3 WW [Por] 39</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO)</p>	Banan 160 g	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos jogurtowy 150 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g</p>	Kisiel z cukrem 150 ml	<p>Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 768,4 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 61,5 Węglowodany ogółem [g] 426 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 80,7 Witamina A [mg] 1 346,1 Witamina C [mg] 67,4 WW [Por] 42,9</p>

2025-03-05 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos jogurtowy 150 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Kisiel bez cukru 150 ml</p>	<p>Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 582 Białko ogółem [g] 85,2 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 426,9 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 86,4 Witamina A [mg] 1 396,3 Witamina C [mg] 58,9 WW [Por] 42,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 100 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos jogurtowy 150 g (MLEKO) Jabłko 1szt 120 g</p>		<p>Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 490,3 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 59,5 Węglowodany ogółem [g] 405,3 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 75,4 Witamina A [mg] 1 332,9 Witamina C [mg] 55,6 WW [Por] 40,7</p>

2025-03-06 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (GLUTEN) Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Cwikła z chrzanem Rolnik 50 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 728,1 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 85,6 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,5 Glukoza [g] 4,3 Frukttoza [g] 8 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 68,7 Witamina A [mg] 1 739,9 Witamina C [mg] 116,7 WW [Por] 36,3</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g</p>	<p>Smoothie z porzeczki, banana i orzechów 200 g (ORZECHY)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Naleśniki z serem na słodko 2szt 400 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 687,4 Białko ogółem [g] 121,7 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 343,9 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 9,1 Frukttoza [g] 12,7 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,7 suma cukrów prostych [g] 92,3 Witamina A [mg] 1 947,1 Witamina C [mg] 235,6 WW [Por] 34,6</p>

2025-03-06 czwartek	Cukrzyca obiz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 906,9 Białko ogółem [g] 131,6 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 394,8 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 4,4 Frukttoza [g] 8,1 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 77,8 Witamina A [mg] 1 832,5 Witamina C [mg] 120,5 WW [Por] 39,5</p>
	Lekkostrawna obiz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Musztarda saszetka 1 szt (GORCZY) Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 688,8 Białko ogółem [g] 129 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 4,8 Frukttoza [g] 8,6 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 74,4 Witamina A [mg] 1 824,8 Witamina C [mg] 149,7 WW [Por] 34,8</p>

2025-03-07 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)</p>		<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ser topiony 50 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 845,7 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 77,1 Węglowodany ogółem [g] 443,6 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 17,7 Fruktaza [g] 20,9 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 115,6 Witamina A [mg] 2 205,7 Witamina C [mg] 105,1 WW [Por] 44,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 170 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ser topiony 50 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 002,7 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 77,9 Węglowodany ogółem [g] 482,5 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 19 Fruktaza [g] 22 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 36,8 suma cukrów prostych [g] 123,9 Witamina A [mg] 2 217,7 Witamina C [mg] 128,2 WW [Por] 48,2</p>

2025-03-07 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Salátka szwedzka 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 578,8 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 81,3 Witamina A [mg] 2 190,9 Witamina C [mg] 107,9 WW [Por] 40,1</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUTEN) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Liść salaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Sos grecki 150 ml (GLUTEN, SELER)</p>		<p>Paprykarz 50 g (RYBY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 510,8 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 54,6 Węglowodany ogółem [g] 398,3 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 18,9 Fruktoza [g] 22,2 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 113,5 Witamina A [mg] 2 513,3 Witamina C [mg] 134,6 WW [Por] 39,9</p>

2025-03-08 sobota	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (GLUTEN, SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 622,5 Białko ogółem [g] 108,6 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 74,7 Witamina A [mg] 2 065,6 Witamina C [mg] 97,7 WW [Por] 37,2
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (GLUTEN, SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 917,2 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 422,6 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 79,3 Witamina A [mg] 2 087 Witamina C [mg] 136,8 WW [Por] 42,4
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (GLUTEN, SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (GLUTEN, MLEKO)	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 864,6 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 430,9 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 81,5 Witamina A [mg] 2 124,2 Witamina C [mg] 153,2 WW [Por] 43,2

2025-03-08 sobota	Lekkostrawna obrz.	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowy - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Makaron gotowany 230 g (GLUTEN) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (GLUTEN, SELER) Szpinak gotowany 150 g (GLUTEN, MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 741,1 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 22,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,3 suma cukrów prostych [g] 50,4 Witamina A [mg] 2 258,6 Witamina C [mg] 152,6 WW [Por] 36,3</p>
2025-03-09 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 395,6 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 330,5 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 50,7 Witamina A [mg] 2 183,7 Witamina C [mg] 237,9 WW [Por] 33,1</p>
2025-03-09 niedziela	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 660,1 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 390,7 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 82,1 Witamina A [mg] 2 213,4 Witamina C [mg] 249,4 WW [Por] 39,1</p>

2025-03-09 niedziela	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (SOJA, SELER, GORCZY) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN)</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 664,5 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 387,4 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 8,8 Fruktaza [g] 9,1 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 89 Witamina A [mg] 2 029,7 Witamina C [mg] 240,9 WW [Por] 38,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p>	<p>Kisiel z cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy jasny 150 g (GLUTEN, MLEKO) kalafior gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>		<p>Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 552,5 Białko ogółem [g] 129,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 373,4 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 7,1 Fruktaza [g] 9,2 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 60,2 Witamina A [mg] 1 177 Witamina C [mg] 172,5 WW [Por] 37,4</p>

Oznaczenia alergenów:

GLUTEN - Zboża zawierające gluten ,
SKOR - Skorupiaki i pochodne,
JAJA - Jaja i pochodne,
RYBY - Ryby i pochodne,
ORZESZEK - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJA - Soja i pochodne,
MLEKO - Mleko i pochodne,
ORZECHY - Orzechy,
SELER - Seler i pochodne,
GORCZY - Gorczyca i pochodne,
SEZAM - Nasiona sezamu i pochodne,
SIARKA - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUBIN - Łubin i pochodne,
MIĘCZAK - Mięczaki i pochodne,