

Jadłospisy z 10. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-10 do dnia 2025-03-16 KUCHNIA OGÓLNA

| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
|-------------------------|--------------------|--|-------------------|--|-------------------------------|--|--|---|
| | | Śniadanie | 2. śniadanie | Obiad | Podwieczorek | Kolacja | Posilek nocny | SUMA |
| 2025-03-10 poniedziałek | Podstawowa Obrzyce | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) | Jabłko 1szt 120 g | 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 | | Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Rzodkiew biała 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g | Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 502,1 Białko ogółem [g] 128,5 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 314,3 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 68 Witamina A [mg] 947,5 Witamina C [mg] 103 WW [Por] 31,6 |
| | Dzieci obrzyce | 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 Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN) | Jabłko 1szt 120 g | 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 | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt | Herbata b/cukru 200 ml Sałatka jarzynowa (Grześ) 150 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Rzodkiew biała 80 g | Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g | Wartość energetyczna [kcal] 2 751,1 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 366,6 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 93,3 Witamina A [mg] 1 008 Witamina C [mg] 90,1 WW [Por] 36,7 |

| | | | | | | | | |
|-------------------------|--------------------|---|-------------------|--|-------------------------------|---|--|---|
| 2025-03-10 poniedziałek | Cukrzyca obrz. | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) | Jabłko 1szt 120 g | 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 | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt | Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Rzodkiew biała 80 g | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) | Wartość energetyczna[kcal] 2 562,6 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 343,3 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 85,9 Witamina A [mg] 712,9 Witamina C [mg] 163,6 WW [Por] 34,2 |
| | Lekkostrawna obrz. | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) | Jabłko 1szt 120 g | Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Udko 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 Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g | Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 549,7 Białko ogółem [g] 134,4 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 67,6 Witamina A [mg] 1 036,8 Witamina C [mg] 111,4 WW [Por] 32,8 |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---|---|---|-------------|---|--------------------------------------|---|
| 2025-03-11 wtorek | Podstawowa Obrzyce | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) | Kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 ml | zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlety mielone G 100 g Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g | | Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 677,1 Białko ogółem [g] 87,4 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 368,9 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 5,4 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,2 suma cukrów prostych [g] 81,4 Witamina A [mg] 1 641,4 Witamina C [mg] 98,8 WW [Por] 36,9 |
| | Dzieci obrzyce | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) | kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g | zupa grochowa 400ml 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlety mielone G 100 g Sos jarzynowy 100 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g | Banan 150 g | Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt Masło roślinne 39% 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 830,3 Białko ogółem [g] 89,8 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 396,7 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 93,1 Witamina A [mg] 1 647,2 Witamina C [mg] 101,5 WW [Por] 39,7 |
| | Cukrzyca obrz. | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g 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) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g | Banan 150 g | Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 689,3 Białko ogółem [g] 92,1 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 404,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 87,2 Witamina A [mg] 1 681,7 Witamina C [mg] 88,1 WW [Por] 40,4 |

| | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|--|-------------------------------|---|--|--|---|
| 2025-03-11 wtorek | Lekkostrawna obrz. | <p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p> | <p>Kisiel z cukrem 200 ml</p> | <p>Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA) Sos jarzynowy 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Dyńa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p> | <p>Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa wieprzowo-drobiowa 100 g Ketchup saszetka 1 szt Ćwikła z chrzanem Rolnik 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN)</p> | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 484,9 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 73,6 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 3,1 Fruktoza [g] 4,2 Laktoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 68,2 Witamina A [mg] 1 799 Witamina C [mg] 86,2 WW [Por] 36,7</p> |
| 2025-03-12 środa | Podstawowa Obrzyce | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina schab 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 Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p> | <p>Gruszka 250 g</p> | <p>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</p> | <p>Szynka konserwowa Bielez wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) 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 Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p> | <p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 656,4 Białko ogółem [g] 113,9 Tłuszcz [g] 84,5 Węglowodany ogółem [g] 382,5 Sól [g] 25,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 18,1 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 81,6 Witamina A [mg] 1 592,1 Witamina C [mg] 109,6 WW [Por] 38,4</p> |

| | | | | | | | | |
|------------------|----------------|---|---------------|--|--|--|---|--|
| 2025-03-12 środa | Dzieci obrzyce | Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina schab 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 Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) | Gruszka 250 g | 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 | Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (GLUTEN, MLEKO) | Pasta z jaj, szczypiorku, majonezu 150 g (JAJA, GORCZY) Szynka konserwowa Bieleś wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 3 002 Białko ogółem [g] 124,4 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 439,2 Sól [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 28,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,9 suma cukrów prostych [g] 98,1 Witamina A [mg] 2 155,8 Witamina C [mg] 157,5 WW [Por] 44,3 |
| | Cukrzyca obrz. | Platki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina schab 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 Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) | Gruszka 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) Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g | Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (GLUTEN, MLEKO) | Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Salatka jarzynowa ze śledziem 150 g (JAJA, RYBY, SELER, GORCZY) Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Szynka konserwowa Bieleś wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 773,1 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 85 Węglowodany ogółem [g] 416,9 Sól [g] 24,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 20 Laktoza [g] 27,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 95 Witamina A [mg] 1 952 Witamina C [mg] 155,7 WW [Por] 41,7 |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|---|-----------------------------------|--|--|--|--|---|
| 2025-03-12 środa | Lekkostrawna obrz. | <p>Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN) Wędlina schab 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) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN)</p> | <p>Jablko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>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</p> | | <p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 10 g Szynka konserwowa Bielez wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) Pomidor 80 g</p> | <p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 370,1 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 353,4 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 68,1 Witamina A [mg] 2 025,9 Witamina C [mg] 214,8 WW [Por] 35,5</p> |
| 2025-03-13 czwartek | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Paprykarz 40 g (RYBY) Sałatka szwedzka 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN)</p> | <p>Kiwi 1 szt 75 g</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kaszanka z cebulą 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> | | <p>Herbata b/cukru 200 ml Makaron z sosem pomidorowym z wieprzowiną 400 g (GLUTEN)</p> | <p>Sok pomidorowy 1 szt 200 ml 300 ml</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 309,3 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 313,1 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,8 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 59,3 Witamina A [mg] 901,1 Witamina C [mg] 220,5 WW [Por] 31,3</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------------|----------------|---|------------------------|---|---|---|---|--|
| 2025-03-13 czwartek | Dzieci obrzyce | <p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLUTEN, MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Sałatka szwedzka 80 g Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN)</p> | <p>Kiwi 1 szt 75 g</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Kaszanka z cebulą 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g</p> | <p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p> | <p>Herbata b/cukru 200 ml Makaron z sosem pomidorowym z wieprzowina 400 g (GLUTEN)</p> | <p>Sok pomidorowy 1 szt 200 ml 300 ml</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 400,2 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 59,4 Witamina A [mg] 907,3 Witamina C [mg] 221 WW [Por] 31,7</p> |
| | Cukrzyca obrz. | <p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLUTEN, MLEKO) Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Sałatka szwedzka 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g</p> | <p>Kiwi 1 szt 75 g</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUTEN) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g</p> | <p>Makaron razowy z sosem pomidorowym i wieprzowina 250 g (GLUTEN)</p> | <p>Sok pomidorowy 1 szt 200 ml 300 ml</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 032 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 49,3 Węglowodany ogółem [g] 303,9 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,9 Glukoza [g] 12,7 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 62,9 Witamina A [mg] 2 571,6 Witamina C [mg] 161,2 WW [Por] 30,4</p> |

| | | | | | | | | |
|---------------------|--------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| 2025-03-13 czwartek | Lekkostrawna obrz. | <p>Kasza kuskus na mleku 350 g (GLUTEN, MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g</p> | <p>Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)</p> | <p>Zupa grysikowa 400 ml (GLUTEN, SELER) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew w kostkę gotowana 150 g</p> | | <p>Herbata b/cukru 200 ml Makaron z sosem pomidorowym z wieprzowina 400 g (GLUTEN)</p> | <p>Sok pomidorowy 1 szt 200 ml 300 ml</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 068,2 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 55,4 Węglowodany ogółem [g] 288,6 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 22,8 suma cukrów prostych [g] 42,3 Witamina A [mg] 3 288,7 Witamina C [mg] 93,9 WW [Por] 28,8</p> |
| 2025-03-14 piątek | Podstawowa Obrzyce | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUTEN) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Wędlina kielbasa Krotoszyńska gruba 40 g</p> | <p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p> | <p>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 brązowym 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Sos koperkowy 150 ml (GLUTEN, MLEKO)</p> | | <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g 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</p> | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 789,5 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 402,9 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 73,1 Witamina A [mg] 2 098,7 Witamina C [mg] 103,2 WW [Por] 40,3</p> |

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|--|--|---|---|---|--|--|
| 2025-03-14 piątek | Dzieci obrzyce | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek 80 g Wędlina kielbasa Krotoszyńska gruba 40 g</p> | <p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p> | <p>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 brązowym 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 Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g</p> | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 054,2 Białko ogółem [g] 131,3 Tłuszcz [g] 117,4 Węglowodany ogółem [g] 424,3 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 77,4 Witamina A [mg] 2 123,7 Witamina C [mg] 104,9 WW [Por] 42,4</p> |
| | Cukrzyca obrz. | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina kielbasa Krotoszyńska gruba 40 g</p> | <p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p> | <p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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 Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynekowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g</p> | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 672,9 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 96,6 Węglowodany ogółem [g] 398,5 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,3 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 85,7 Witamina A [mg] 2 256,8 Witamina C [mg] 120,9 WW [Por] 39,9</p> |

| | | | | | | | | |
|-------------------|--------------------|---|---|---|--|---|---|---|
| 2025-03-14 piątek | Lekkostrawna obrz. | <p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina kielbasa Krotoszyńska gruba 40 g</p> | <p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p> | <p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (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 Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g</p> | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 414,7 Białko ogółem [g] 115,9 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 63,9 Glukoza [g] 4,7 Fruktaza [g] 6,7 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 72,1 Witamina A [mg] 1 428,6 Witamina C [mg] 140,9 WW [Por] 37,3</p> |
| 2025-03-15 sobota | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa 20 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g 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>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p> | <p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, 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 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] 2 752,7 Białko ogółem [g] 98,7 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 432,9 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,4 Glukoza [g] 4,5 Fruktaza [g] 4,7 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 81 Witamina A [mg] 1 175,9 Witamina C [mg] 68,6 WW [Por] 43,5</p> |

| | | | | | | | | |
|-------------------|----------------|--|---|--|--------------------|--|---|--|
| 2025-03-15 sobota | Dzieci obrzyce | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)</p> | <p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p> | <p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p> | <p>Banan 160 g</p> | <p>Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)</p> | <p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 067,5 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 76,5 Węglowodany ogółem [g] 482,9 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 8,8 Fruktaza [g] 8,4 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 100,4 Witamina A [mg] 1 122,4 Witamina C [mg] 76,6 WW [Por] 48,6</p> |
| | Cukrzyca obrz. | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% 20 g 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)</p> | <p>Kisiel bez cukru 200 ml</p> | <p>zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Surówka z marchewki z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g</p> | <p>Banan 160 g</p> | <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)</p> | <p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 748,8 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 440,1 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Glukoza [g] 8,6 Fruktaza [g] 8 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 87,5 Witamina A [mg] 3 015 Witamina C [mg] 56,9 WW [Por] 44</p> |

| | | | | | | | | |
|----------------------|--------------------|--|---|---|--|---|---|---|
| 2025-03-15 sobota | Lekkostrawna obrz. | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g (SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)</p> | <p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p> | <p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (GLUTEN, MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p> | | <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g</p> | <p>Biszkopty 1szt. 20 g (GLUTEN, JAJA)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 741,6 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 69,1 Węglowodany ogółem [g] 429,8 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,6 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 76,6 Witamina A [mg] 1 258,9 Witamina C [mg] 91 WW [Por] 43</p> |
| 2025-03-16 niedziela | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p> | <p>Gruszka 250 g</p> | <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>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g 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 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p> | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 577 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 326 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 81,2 Witamina A [mg] 1 075,1 Witamina C [mg] 152,4 WW [Por] 32,7</p> |

| | | | | | | | | |
|----------------------|----------------|---|---------------|---|--|---|---|---|
| 2025-03-16 niedziela | Dzieci obrzyce | <p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) 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>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p> | <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN) Masło roślinne 39% 20 g 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 30 g (GLUTEN) Liść sałaty 5 g</p> | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 716,2 Białko ogółem [g] 131,4 Tłuszcz [g] 87,3 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 81,3 Witamina A [mg] 1 075,1 Witamina C [mg] 152,4 WW [Por] 35,3</p> |
| | Cukrzyca obrz. | <p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 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 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] 2 692,9 Białko ogółem [g] 131,2 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 352,6 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,1 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 87,2 Witamina A [mg] 1 091,1 Witamina C [mg] 153,4 WW [Por] 35,3</p> |

| | | | | | | | | |
|-----------------------------|---------------------------|---|----------------------|--|--|--|---|---|
| <p>2025-03-16 niedziela</p> | <p>Lekkostrawna obrz.</p> | <p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (GLUTEN, MLEKO) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p> | <p>Gruszka 250 g</p> | <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 Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 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] 2 617,6 Białko ogółem [g] 137,8 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 329,3 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52 Glukoza [g] 6,7 Fruktaza [g] 16,3 Laktoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 67,1 Witamina A [mg] 1 994 Witamina C [mg] 139,5 WW [Por] 33</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,