

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-31 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Rzodkiew biała 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 502,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 128,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 80,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,3 <b>Sól [g]</b> 8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,2 <b>Glukoza [g]</b> 5,2 <b>Fruktoza [g]</b> 9,5 <b>Laktoza [g]</b> 18,7 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68 <b>Witamina A [mg]</b> 947,5 <b>Witamina C [mg]</b> 103 <b>WW [Por]</b> 31,6
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) 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 ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Rzodkiew biała 80 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 751,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 112,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 97,5 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 366,6 <b>Sól [g]</b> 8,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,4 <b>Glukoza [g]</b> 6,6 <b>Fruktoza [g]</b> 10,1 <b>Laktoza [g]</b> 15,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 93,3 <b>Witamina A [mg]</b> 1 008 <b>Witamina C [mg]</b> 90,1 <b>WW [Por]</b> 36,7

2025-03-31 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g ( <b>GORCZY</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Rzodkiew biała 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 581,3 Białko ogółem [g] 125 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 347,2 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] 26,1 suma cukrów prostych [g] 85,9 Witamina A [mg] 714,3 Witamina C [mg] 163,6 WW [Por] 34,6
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Pasta twarogowa z pietruszką 100 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) 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

2025-04-01 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 ml</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kotlety mielone G 100 g                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Dynia gotowana 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g                  Papryka w słupki 80 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 341,5  <b>Białko</b> ogółem [g] 75,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 60,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 359,5  <b>Sól</b> [g] 9,8                  Kwasy <b>tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,5                  Glukoza [g] 6,1                  Fruktaza [g] 7,2                  Laktoza [g] 10,1                  Błonnik pokarmowy [g] 34,9                  suma cukrów prostych [g] 65                  Witamina A [mg] 2 067,7                  Witamina C [mg] 186,6                  WW [Por] 36</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kotlety mielone G 100 g                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Dynia gotowana 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g                  Papryka w słupki 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 525,3  <b>Białko</b> ogółem [g] 79,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 60,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 394,5  <b>Sól</b> [g] 10,4                  Kwasy <b>tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,6                  Glukoza [g] 10,3                  Fruktaza [g] 10,7                  Laktoza [g] 10,1                  Błonnik pokarmowy [g] 37,5                  suma cukrów prostych [g] 82,3                  Witamina A [mg] 2 074,7                  Witamina C [mg] 194,5                  WW [Por] 39,6</p>

2025-04-01 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)  Ogórek świeży zielony 80 g  Herbata b/cukru 200 ml  Masło roślinne 39% 20 g  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>zupa grochowa 400ml 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)  Ziemniaki gotowane 230 g  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)  Dyńa gotowana 150 g  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Banan 150 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml  Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g  Papryka w słupki 80 g  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)  Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 384,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 81,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 56,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 402  <b>Sól [g]</b> 8,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5  <b>Glukoza [g]</b> 8,6  <b>Fruktoza [g]</b> 9  <b>Laktoza [g]</b> 10,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,4  <b>Witamina A [mg]</b> 2 109,2  <b>Witamina C [mg]</b> 181,1  <b>WW [Por]</b> 40,3</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)  Herbata b/cukru 200 ml  Pomidor 80 g  Masło roślinne 39% 20 g  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Kisiel z cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)  Ziemniaki gotowane 230 g  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)  Dyńa gotowana 150 g  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml  Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g  Papryka w słupki 80 g  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 179,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 45,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 365,4  <b>Sól [g]</b> 10,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 27,5  <b>Glukoza [g]</b> 4,8  <b>Fruktoza [g]</b> 6,2  <b>Laktoza [g]</b> 9,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,4  <b>Witamina A [mg]</b> 2 226,5  <b>Witamina C [mg]</b> 179,2  <b>WW [Por]</b> 36,5</p>

2025-04-02 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	Gruszka 250 g	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kotlet schabowy panierowany G 100 g                  Surówka z selera i jabłka 150 g (<b>SELER</b>)                  Sos majerankowy 100 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Szynka konserwowa Bieleś wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (<b>SOJA</b>)                  Sałatka jarzynowa ze śledziem 150 g (<b>JAJA, RYBY, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 80 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 678,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 117,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 84,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 385,4  <b>Sól [g]</b> 26,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,4  <b>Glukoza [g]</b> 7,7  <b>Fruktoza [g]</b> 17,8  <b>Laktoza [g]</b> 19,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,8  <b>Witamina A [mg]</b> 1 533,3  <b>Witamina C [mg]</b> 97,6  <b>WW [Por]</b> 38,7</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	Gruszka 250 g	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kotlet schabowy panierowany G 100 g                  Sos majerankowy 100 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z selera i jabłka 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Pasta z jaj, szczypiorku, majonezu 150 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)                  Szynka konserwowa Bieleś wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (<b>SOJA</b>)                  Pomidor 80 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 024,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 128  <b>Tłuszcz [g]</b> 88,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 442,1  <b>Sól [g]</b> 15,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44  <b>Glukoza [g]</b> 9,1  <b>Fruktoza [g]</b> 19,3  <b>Laktoza [g]</b> 29,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,3  <b>Witamina A [mg]</b> 2 097  <b>Witamina C [mg]</b> 145,5  <b>WW [Por]</b> 44,6</p>

2025-04-02 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z selera i jabłka 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Salátka jarzynowa ze śledziem 150 g (<b>JAJA, RYBY, SELER, GORCZY</b>)                  Liść salaty 5 g                  Pomidor 80 g                  Szyńka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (<b>SOJA</b>)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 795,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 118,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 84,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 419,8  <b>Sól [g]</b> 25,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8                  Glukoza [g] 9,7                  Fruktოza [g] 19,7                  Laktoza [g] 28,4                  Błonnik pokarmowy [g] 37,2                  suma cukrów prostych [g] 103,2                  Witamina A [mg] 1 893,3                  Witamina C [mg] 143,7                  WW [Por] 42,1</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Masło roślinne 39% 20 g                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 70 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 80 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marhewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Liść salaty 10 g                  Szyńka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (<b>SOJA</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 443,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 112,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 363,7  <b>Sól [g]</b> 8,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3                  Glukoza [g] 6,7                  Fruktοza [g] 10,9                  Laktoza [g] 20,2                  Błonnik pokarmowy [g] 26,7                  suma cukrów prostych [g] 76,2                  Witamina A [mg] 1 894,7                  Witamina C [mg] 161,8                  WW [Por] 36,5</p>

2025-04-03 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 60 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kaszanka z cebulą 150 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Sałatka szwedzka 150 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Paprykarz 40 g (<b>RYBY</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 1 966,8  <b>Białko</b> ogółem [g] 76,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 60,9  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 278,5  <b>Sól</b> [g] 12,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8                  Glukoza [g] 8,9                  Fruktaza [g] 10,6                  Laktoza [g] 12,2                  Błonnik pokarmowy [g] 24,9                  suma cukrów prostych [g] 50,1                  Witamina A [mg] 1 029                  Witamina C [mg] 154,8                  WW [Por] 27,9</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kaszanka z cebulą 150 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Sałatka szwedzka 150 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Paprykarz 40 g (<b>RYBY</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 80 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 423,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 88  <b>Tłuszcz</b> [g] 69,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 357,3  <b>Sól</b> [g] 15,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1                  Glukoza [g] 8,9                  Fruktaza [g] 10,6                  Laktoza [g] 12,2                  Błonnik pokarmowy [g] 30,9                  suma cukrów prostych [g] 51,8                  Witamina A [mg] 1 029                  Witamina C [mg] 154,8                  WW [Por] 35,8</p>

2025-04-03 czwartek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 80 g                  Ogórek świeży zielony 80 g                  herbata bez cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Sałatka szwedzka 80 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 049,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 84,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 47,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 325,9  <b>Sól [g]</b> 11,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2                  Glukoza [g] 11,4                  Fruktaza [g] 16,8                  Laktoza [g] 12,9                  Błonnik pokarmowy [g] 32,2                  suma cukrów prostych [g] 62,1                  Witamina A [mg] 2 579,3                  Witamina C [mg] 151,4                  WW [Por] 32,5</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 80 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Marchew w kostkę gotowana 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 1 926,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 96,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 48  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 286  <b>Sól [g]</b> 9,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3                  Glukoza [g] 6,8                  Fruktaza [g] 8,7                  Laktoza [g] 14,7                  Błonnik pokarmowy [g] 23,2                  suma cukrów prostych [g] 39                  Witamina A [mg] 3 307,9                  Witamina C [mg] 93,7                  WW [Por] 28,5</p>

2025-04-04 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek kiszony 80 g                  Wędlina kielbasa Krotoszyńska gruba 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Szynekowa z indyka (Giż) 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 740,8  <b>Białko</b> ogółem [g] 116,6  <b>Tłuszcz</b> [g] 102,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 375,1  <b>Sól</b> [g] 12,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 45  <b>Glukoza</b> [g] 5,4  <b>Fruktoza</b> [g] 7,2  <b>Laktoza</b> [g] 20,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,3  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 63  <b>Witamina A</b> [mg] 2 490,6  <b>Witamina C</b> [mg] 108,8  <b>WW [Por]</b> 37,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek 80 g                  Wędlina kielbasa Krotoszyńska gruba 40 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Szynekowa z indyka (Giż) 60 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 877,3  <b>Białko</b> ogółem [g] 134  <b>Tłuszcz</b> [g] 109,8  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 372,7  <b>Sól</b> [g] 11,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 47,6  <b>Glukoza</b> [g] 5,9  <b>Fruktoza</b> [g] 7,7  <b>Laktoza</b> [g] 23,9  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,1  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 66,8  <b>Witamina A</b> [mg] 2 515,6  <b>Witamina C</b> [mg] 110,5  <b>WW [Por]</b> 37,3</p>

2025-04-04 piątek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina kielbasa Krotoszyńska gruba 40 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Filet z ryby mintaj parowany 100 g ( <b>RYBY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Sos jarzynowy 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 624,2 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,6 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 75,6 Witamina A [mg] 2 648,7 Witamina C [mg] 126,6 WW [Por] 37,2
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g ( <b>JAJA</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina kielbasa Krotoszyńska gruba 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Filet z ryby mintaj parowany 100 g ( <b>RYBY</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> ) Cukinia gotowana 150 g Sos jarzynowy 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )		Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 269,2 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 335,2 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,9 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 62,9 Witamina A [mg] 1 656,6 Witamina C [mg] 109,2 WW [Por] 33,6
2025-04-05 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Pieczeń myśliwska wieprzowa 20 g ( <b>SOJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	zupa fasolowa 400 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b> ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Paprykarz 50 g ( <b>RYBY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Biszkopty 1szt. 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	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 Fruktoza [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

2025-04-05 sobota	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g (<b>SOJA</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Ogórek w plasterki 80 g                  Twaróg - plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  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 (<b>RYBY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Pomidor 80 g                  Serek kanapkowy biały plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</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 (<b>MLEKO</b>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g (<b>SOJA</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek w plasterki 80 g                  Twaróg - plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>zupa fasolowa 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  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 (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 80 g                  Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</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>

2025-04-05 sobota	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g (<b>SOJA</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Pomidor 80 g                  Twaróg - plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUTPSZ</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUTPSZ</b>)                  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 (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Pomidor 80 g</p>	<p>Biszkopty 1szt. 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 741,6  <b>Białko</b> ogółem [g] 113,7  <b>Tłuszcz</b> [g] 69,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 429,8                  Sól [g] 9,8                  Kwasy <b>tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 32,6                  Glukoza [g] 5,1                  Frukttoza [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>
2025-04-06 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>MLEKO, GLUTPSZ</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>SELER, GLUTPSZ</b>)                  Kotlet schabowy panierowany G 150 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z kapusty z czerwonej bez cukru 150 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>MLEKO, GLUTPSZ</b>)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Rzodkiew biała 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 665,8  <b>Białko</b> ogółem [g] 120,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 98,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 326,3                  Sól [g] 13,2                  Kwasy <b>tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 49,9                  Glukoza [g] 10,1                  Frukttoza [g] 9,8                  Laktoza [g] 21,8                  Błonnik pokarmowy [g] 27,4                  suma cukrów prostych [g] 61,2                  Witamina A [mg] 1 070,7                  Witamina C [mg] 208,5                  WW [Por] 32,7</p>

2025-04-06 niedziela	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>SELER, GLU JĘCZ</b>)                  Kotlet schabowy panierowany G 120 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Rzodkiew biała 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 745,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 118,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 95  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 353,6  <b>Sól [g]</b> 12,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 49,5  <b>Glukoza [g]</b> 9,9  <b>Fruktoza [g]</b> 9,7  <b>Laktoza [g]</b> 21,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2  <b>Witamina A [mg]</b> 1 070,4  <b>Witamina C [mg]</b> 202,2  <b>WW [Por]</b> 35,4</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>SELER, GLU JĘCZ</b>)                  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 (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Rzodkiew biała 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 624,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 131,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 89  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,9  <b>Sól [g]</b> 10,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 52,1  <b>Glukoza [g]</b> 9,9  <b>Fruktoza [g]</b> 9,7  <b>Laktoza [g]</b> 25  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 73,5  <b>Witamina A [mg]</b> 1 086,4  <b>Witamina C [mg]</b> 203,2  <b>WW [Por]</b> 33,5</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (<b>SELER, GLU JĘCZ</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Szpinak gotowany 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy jasny 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Twaróg - plastry 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 553,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 142,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 317,5  <b>Sól [g]</b> 8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,9  <b>Glukoza [g]</b> 7,8  <b>Fruktoza [g]</b> 9,3  <b>Laktoza [g]</b> 22,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56  <b>Witamina A [mg]</b> 2 090  <b>Witamina C [mg]</b> 198,8  <b>WW [Por]</b> 31,8</p>

IMPEL Zielona Góra

Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

### **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,  
GLUT PSZ - GLUTEN PSZENICA ,  
GLU JEĆCZ - GLUTEN JEĆCZMIENŃ ,  
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,  
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,