

Jadłospisy z 12. tygodnia, tj. od dnia 2025-03-24 do dnia 2025-03-30 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-03-24 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Wędlina szynka konserwowa 40 g ( <b>SOJA</b> ) Pomidor 80 g	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sałatka z makreli G 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 763,3 <b>Białko ogółem</b> [g] 118,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 89 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 369,1 <b>Sól</b> [g] 13,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 42,9 <b>Glukoza</b> [g] 7,1 <b>Fruktoza</b> [g] 10 <b>Laktoza</b> [g] 14,3 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,6 <b>Witamina A</b> [mg] 1 259,4 <b>Witamina C</b> [mg] 106,1 <b>WW</b> [Por] 37
	Dzieci obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka konserwowa 40 g ( <b>SOJA</b> ) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Baton zbożowy 1szt/40g 40 g	Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sałatka z makreli G 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 852,6 <b>Białko ogółem</b> [g] 122,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 89,4 <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 384,5 <b>Sól</b> [g] 14,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem</b> [g] 42,8 <b>Glukoza</b> [g] 5,2 <b>Fruktoza</b> [g] 8,4 <b>Laktoza</b> [g] 14,5 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,6 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,9 <b>Witamina A</b> [mg] 1 260,5 <b>Witamina C</b> [mg] 111,1 <b>WW</b> [Por] 38,5

2025-03-24, poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Wędlina szynka konserwowa 60 g ( <b>SOJA</b> )	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sałatka z makreli G 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 406,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 64 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 359,3 <b>Sól [g]</b> 11,5 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,2 <b>Glukoza [g]</b> 8,1 <b>Fruktoza [g]</b> 11,8 <b>Laktoza [g]</b> 16,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,7 <b>Witamina A [mg]</b> 3 716,8 <b>Witamina C [mg]</b> 112,2 <b>WW [Por]</b> 35,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina szynka konserwowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	zupa szpinakowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Dyńia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Sałatka z makreli G 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść sałaty 20 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 341,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 119,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 64 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 333,1 <b>Sól [g]</b> 11,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,2 <b>Glukoza [g]</b> 3,4 <b>Fruktoza [g]</b> 3 <b>Laktoza [g]</b> 16,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,4 <b>Witamina A [mg]</b> 1 588,9 <b>Witamina C [mg]</b> 94,8 <b>WW [Por]</b> 33,3

2025-03-25 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> 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-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b></p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b></p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g <b>(GLUTEN, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g <b>(SELER)</b></p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt <b>(GLUTEN)</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 888 <b>Białko ogółem [g]</b> 109,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 79,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 441,8 <b>Sól [g]</b> 13 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,1 <b>Glukoza [g]</b> 11,5 <b>Fruktoza [g]</b> 13,7 <b>Laktoza [g]</b> 14,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 44,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 95,8 <b>Witamina A [mg]</b> 1 996,4 <b>Witamina C [mg]</b> 208,1 <b>WW [Por]</b> 44,1</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g <b>(GLUTEN)</b> Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b></p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g <b>(GLUTEN, SELER)</b> Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b> Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g <b>(SELER)</b></p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g <b>(MLEKO)</b></p>	<p>Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 350 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b> Chleb bałtownoski psz-żył 110 g <b>(GLUTEN)</b> Chleb razowy psz-żył 30 g <b>(GLUTEN)</b> Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt <b>(GLUTEN)</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 366,1 <b>Białko ogółem [g]</b> 125,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 93,7 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 510,5 <b>Sól [g]</b> 12,9 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1 <b>Glukoza [g]</b> 8,4 <b>Fruktoza [g]</b> 10,2 <b>Laktoza [g]</b> 17,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 45,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 91,4 <b>Witamina A [mg]</b> 1 458,9 <b>Witamina C [mg]</b> 171,8 <b>WW [Por]</b> 51,1</p>

2025-03-25 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b></p> <p>Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g</p> <p>Ogórek plastry 80 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b></p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g <b>(GLUTEN, SELER)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Sos pomidorowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b></p> <p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b></p> <p>Surówka z selera i jabłka 150 g <b>(SELER)</b></p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g <b>(MLEKO)</b></p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b></p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g <b>(GLUTEN)</b></p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 1 szt <b>(GLUTEN)</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 710,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 112,1</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 78,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 404,2</p> <p><b>Sól [g]</b> 12,4</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 13,5</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 15,8</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 17,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 42,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,1</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 929,2</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 211</p> <p><b>WW [Por]</b> 40,3</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b></p> <p>Wędlina Szyrkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b></p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g <b>(GLUTEN, JAJA, MLEKO)</b></p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml <b>(GLUTEN, MLEKO, SELER)</b></p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Sos pomidorowy 150 ml <b>(GLUTEN, MLEKO)</b></p> <p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g <b>(GLUTEN, JAJA)</b></p> <p>Marchew gotowana 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g <b>(GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</b></p> <p>Chleb pszenny 140 g <b>(GLUTEN)</b></p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g <b>(GLUTEN)</b></p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 953</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 121,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 90,7</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 428,2</p> <p><b>Sól [g]</b> 11,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,3</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 9,3</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 10,3</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 16,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,7</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 86</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 3 938,3</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 163,2</p> <p><b>WW [Por]</b> 42,7</p>

2025-03-26 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mozzarella mini kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g	Banan 160 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 200 g		Jajko gotowane 100 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 665 Białko ogółem [g] 102,6 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 362,8 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,6 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 62,3 Witamina A [mg] 2 558,7 Witamina C [mg] 86,2 WW [Por] 36,3
	Dzieci obrzyce	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Mozzarella mini kulki 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Banan 160 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> )	Kisiel z cukrem 150 ml	Jajko gotowane 100 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 799 Białko ogółem [g] 106,9 Tłuszcz [g] 76,6 Węglowodany ogółem [g] 397,3 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 72,4 Witamina A [mg] 2 303,7 Witamina C [mg] 78,8 WW [Por] 39,9

2025-03-26 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  herbata bez cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Ketchup saszetka 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż brązowy gotowany 230 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>	<p>Kisiel bez cukru 150 ml</p>	<p>Jajko gotowane 100 g (<b>JAJA</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  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 (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 799,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 93,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 104,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 396,8  <b>Sól [g]</b> 9,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 51,3  <b>Glukoza [g]</b> 3,8  <b>Fruktoza [g]</b> 4,6  <b>Laktoza [g]</b> 15,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 97,9  <b>Witamina A [mg]</b> 1 557,6  <b>Witamina C [mg]</b> 80,5  <b>WW [Por]</b> 39,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor w ćwiartki 80 g                  Ketchup saszetka 1 szt</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Ryż biały gotowany 230 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem 150 g</p>		<p>Jajko gotowane 100 g (<b>JAJA</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Liść sałaty 10 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 838,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 106,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 104,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,3  <b>Sól [g]</b> 9,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 51,3  <b>Glukoza [g]</b> 3,8  <b>Fruktoza [g]</b> 4,6  <b>Laktoza [g]</b> 15,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,4  <b>Witamina A [mg]</b> 1 550  <b>Witamina C [mg]</b> 77,2  <b>WW [Por]</b> 39,2</p>

2025-03-27 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Kasza gryczana gotowana 230 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa biała parzona 100 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)                  Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Musztarda saszetka 1 szt (<b>GORCZY</b>)                  Cwikła z chrzanem                  Rolnik 50 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 690,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 126,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 73,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381,9  <b>Sól [g]</b> 13,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,6  <b>Glukoza [g]</b> 5,1  <b>Fruktoza [g]</b> 9  <b>Laktoza [g]</b> 11,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,8  <b>Witamina A [mg]</b> 982,7  <b>Witamina C [mg]</b> 105  <b>WW [Por]</b> 38,3</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g                  Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  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 (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 100 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Kasza gryczana gotowana 230 g</p>	<p>Smoothie z porzeczki, banana i orzechów 200 g (<b>ORZECHY</b>)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Naleśniki z serem na słodko 2szt 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)                  Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 457,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 116,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 71,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 337,2  <b>Sól [g]</b> 8,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,9  <b>Glukoza [g]</b> 9  <b>Fruktoza [g]</b> 12,7  <b>Laktoza [g]</b> 16,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,2  <b>Witamina A [mg]</b> 1 111,6  <b>Witamina C [mg]</b> 204,5  <b>WW [Por]</b> 33,9</p>

2025-03-27 czwartek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Kasza gryczana gotowana 230 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa biała parzona 100 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)                  Musztarda saszetka 1 szt (<b>GORCZY</b>)                  Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 794,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 128,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 80,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 398  <b>Sól [g]</b> 12,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40                  Glukoza [g] 5,2                  Fruktaza [g] 9,1                  Laktoza [g] 14,5                  Błonnik pokarmowy [g] 39                  suma cukrów prostych [g] 77,5                  Witamina A [mg] 1 075,4                  Witamina C [mg] 108,7                  WW [Por] 39,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa biała parzona 100 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Musztarda saszetka 1 szt (<b>GORCZY</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 551,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 125,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 345,4  <b>Sól [g]</b> 12,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7                  Glukoza [g] 6,4                  Fruktaza [g] 10,6                  Laktoza [g] 11,8                  Błonnik pokarmowy [g] 28,9                  suma cukrów prostych [g] 69,1                  Witamina A [mg] 1 156,5                  Witamina C [mg] 150,4                  WW [Por] 34,6</p>

2025-03-28 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Bułka pszenna (75g) 80 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść salaty 5 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z selera i jabłka 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  Sos grecki 150 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)</p>		<p>Paprykarz 50 g (<b>RYBY</b>)                  Ser topiony 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Sałatka szwedzka 80 g                  Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt                  Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 863,5  <b>Białko ogółem</b> [g] 101,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 77,3  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 447,5  <b>Sól</b> [g] 12,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4                  Glukoza [g] 17,7                  Fruktaza [g] 20,9                  Laktoza [g] 21,2                  Błonnik pokarmowy [g] 30,8                  suma cukrów prostych [g] 115,8                  Witamina A [mg] 2 206,2                  Witamina C [mg] 105,1                  WW [Por] 44,9</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Liść salaty 5 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Rogal 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z selera i jabłka 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  Sos grecki 150 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Paprykarz 50 g (<b>RYBY</b>)                  Ser topiony 50 g (<b>MLEKO</b>)                  Sałatka szwedzka 80 g                  Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne bez cukru 250 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><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 3 086,5  <b>Białko ogółem</b> [g] 105,1  <b>Tłuszcz</b> [g] 82,3  <b>Węglowodany ogółem</b> [g] 482,3  <b>Sól</b> [g] 13                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40                  Glukoza [g] 22,1                  Fruktaza [g] 24,6                  Laktoza [g] 21,9                  Błonnik pokarmowy [g] 33,6                  suma cukrów prostych [g] 142,4                  Witamina A [mg] 2 253,3                  Witamina C [mg] 114,2                  WW [Por] 48,3</p>

2025-03-28 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Twaróg - plastry 100 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść salaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z selera i jabłka 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  Sos grecki 150 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Paprykarz 50 g (<b>RYBY</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Salátka szwedzka 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt                  Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 635,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 102,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 69,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 408,3  <b>Sól [g]</b> 11,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,6  <b>Glukoza [g]</b> 8,2  <b>Fruktoza [g]</b> 14,9  <b>Laktoza [g]</b> 21,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,5  <b>Witamina A [mg]</b> 2 183,5  <b>Witamina C [mg]</b> 94,2  <b>WW [Por]</b> 41</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Bułka pszenna (75g) 80 g (<b>GLUTEN</b>)                  Chleb pszenny 30 g (<b>GLUTEN</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (<b>SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z selera i jabłka 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Filet z ryby mintaj parowany 100 g (<b>RYBY</b>)                  Sos grecki 150 ml (<b>GLUTEN, SELER</b>)</p>	<p>Paprykarz 50 g (<b>RYBY</b>)                  Serek kanapkowy biały plastry 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  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><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 530,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 117,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 54,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 402  <b>Sól [g]</b> 9,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,9  <b>Glukoza [g]</b> 18,7  <b>Fruktoza [g]</b> 22  <b>Laktoza [g]</b> 22  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,3  <b>Witamina A [mg]</b> 2 425,2  <b>Witamina C [mg]</b> 116,4  <b>WW [Por]</b> 40,2</p>	

2025-03-29 sobota	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek kanapkowy biały plastry 20 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</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Makaron gotowany 230 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g ( <b>SOJA</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 600,3 Białko ogółem [g] 107,8 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 367,6 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] 29,2 suma cukrów prostych [g] 74,7 Witamina A [mg] 2 055,3 Witamina C [mg] 97,1 WW [Por] 36,8	
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Makaron gotowany 230 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wędlina szynka konserwowa 40 g ( <b>SOJA</b> ) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 895 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 418,1 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] 33,3 suma cukrów prostych [g] 79,2 Witamina A [mg] 2 076,7 Witamina C [mg] 136,2 WW [Por] 42
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> )	Wędlina szynka konserwowa 40 g ( <b>SOJA</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 863,9 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 81,4 Węglowodany ogółem [g] 430,8 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] 2 115,6 Witamina C [mg] 152,6 WW [Por] 43,2

2025-03-29 sobota	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Salceson drobiowy - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek kanapkowy biały plastry 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa brokulsowa 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Makaron gotowany 230 g ( <b>GLUTEN</b> ) Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>GLUTEN, SELER</b> ) Szpinak gotowany 150 g ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g ( <b>SOJA</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 721 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 358,2 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] 24,1 suma cukrów prostych [g] 50,4 Witamina A [mg] 2 248,3 Witamina C [mg] 152,5 WW [Por] 35,9
2025-03-30 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Paszтет z żurawiną 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN</b> )	Herbatniki be-be 16g 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 230 Białko ogółem [g] 108,4 Tłuszcz [g] 61,1 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 48,3 Witamina A [mg] 2 185,3 Witamina C [mg] 241,9 WW [Por] 31,5
2025-03-30 niedziela	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek plastry 50 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Paszтет z żurawiną 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 490,9 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 79,3 Witamina A [mg] 2 207,7 Witamina C [mg] 251,4 WW [Por] 37,4

2025-03-30 niedziela	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Ogórek plastry 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER</b>)                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g                  Sos pietruszkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  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 (<b>MLEKO</b>)                  Pasztet z żurawiną 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)                  Papryka w słupki 80 g                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 544,9                  Białko ogółem [g] 122,8                  Tłuszcz [g] 69                  Węglowodany ogółem [g] 381,2                  Sól [g] 7,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3                  Glukoza [g] 8,8                  Fruktaza [g] 9,1                  Laktoza [g] 15,2                  Błonnik pokarmowy [g] 27,7                  suma cukrów prostych [g] 86,6                  Witamina A [mg] 2 024                  Witamina C [mg] 242,9                  WW [Por] 38,2</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet zapiekany 60 g                  Serek homogenizowany naturalny 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</b>)</p>	<p>Kisiel z cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa ryżowa 400 ml (<b>SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g                  Sos pietruszkowy 150 ml (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)                  kalafior gotowany 150 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>		<p>Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 80 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN</b>)                  Masło roślinne 39% 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 348                  Białko ogółem [g] 130,6                  Tłuszcz [g] 59                  Węglowodany ogółem [g] 346,7                  Sól [g] 6,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8                  Glukoza [g] 5,4                  Fruktaza [g] 7                  Laktoza [g] 14,8                  Błonnik pokarmowy [g] 21,7                  suma cukrów prostych [g] 53,7                  Witamina A [mg] 984,6                  Witamina C [mg] 162,3                  WW [Por] 34,7</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,*