

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-04-14 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g Wędlina szynka konserwowa 40 g Pomidor 80 g	Koktajl bananowy na jogurcie natrualnym 150 g	zupa szpinakowa 400 ml Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Sałatka z makreli G 50 g Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 16,08 Wartość brutto [zł] 16,91 Wartość energetyczna[kcal] 2 763,3 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 369,1 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 90,6 Witamina A [mg] 1 259,4 Witamina C [mg] 106,1 WW [Por] 37
	Dzieci obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g Ser żółty Gouda 40 g Wędlina szynka konserwowa 40 g Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Koktajl truskawkowo-bananowy 150 g	zupa szpinakowa 400 ml Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Baton zbożowy 1szt/40g 40 g	Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Sałatka z makreli G 50 g Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 17,71 Wartość brutto [zł] 18,61 Wartość energetyczna[kcal] 2 877,2 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 389,1 Sól [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 88 Witamina A [mg] 1 256,8 Witamina C [mg] 124,8 WW [Por] 39

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-14 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Kasza kuskus na mleku 300 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Wędlina szynka konserwowa 60 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	zupa szpinakowa 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g Ziemniaki gotowane 230 g dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g Sałatka z makreli G 50 g Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 17,44 Wartość brutto [zł] 18,34 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 406,8 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 359,3 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 96,7 Witamina A [mg] 3 716,8 Witamina C [mg] 112,2 WW [Por] 35,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kuskus na mleku 300 g Ser żółty Gouda 20 g Wędlina szynka konserwowa 60 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	zupa szpinakowa 400 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g Ziemniaki gotowane 230 g Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g Sałatka z makreli G 50 g Liść salaty 20 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość netto [zł] 17,58 Wartość brutto [zł] 18,48 Wartość energetyczna [kcal] [kcal] 2 341,8 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 333,1 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 3,4 Fruktoza [g] 3 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,7 suma cukrów prostych [g] 68,4 Witamina A [mg] 1 588,9 Witamina C [mg] 94,8 WW [Por] 33,3

2025-04-15 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa 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 Chleb razowy psz-żył 30 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g		Herbata b/cukru 200 ml Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 40 g Pomidor 80	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość netto [zł] 17,18 Wartość brutto [zł] 18,05 Wartość energetyczna[kcal] 2 795,8 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 457,2 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 92 Witamina A [mg] 2 228,3 Witamina C [mg] 168,2 WW [Por] 45,7
	Dzieci obrzyce	Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka 150 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 40 g Pomidor 80	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość netto [zł] 18,61 Wartość brutto [zł] 19,55 Wartość energetyczna[kcal] 2 993,2 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 486,1 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 96,3 Witamina A [mg] 2 244,3 Witamina C [mg] 169,2 WW [Por] 48,7

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-15 wtorek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g	Kiwi 1 szt 75 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Surówka z selera i jabłka 150 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 40 g Pomidor 80	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość netto [zł] 18,83 Wartość brutto [zł] 19,79 Wartość energetyczna[kcal] 2 618,6 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 61,9 Węglowodany ogółem [g] 419,7 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,1 suma cukrów prostych [g] 81,3 Witamina A [mg] 2 161,1 Witamina C [mg] 171,1 WW [Por] 41,9
	Lekkostrawna obrz.	Herbata b/cukru 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa 80 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g Marchew gotowana 150 g		Herbata b/cukru 200 ml Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 40 g Pomidor 80	Owsianka w tubce 100g 100 g	Wartość netto [zł] 17,82 Wartość brutto [zł] 18,72 Wartość energetyczna[kcal] 2 860,8 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 443,6 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 8,3 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 82,1 Witamina A [mg] 4 170,2 Witamina C [mg] 123,3 WW [Por] 44,3

2025-04-16 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Mozzarella mini kulki 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g 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 Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g		Jajko gotowane 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Buraczki gotowane z olejem 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość netto [zł] 15,99 Wartość brutto [zł] 16,78 Wartość energetyczna [kcal] 2 720,7 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 85,3 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 81,3 Witamina A [mg] 1 580 Witamina C [mg] 71,5 WW [Por] 36,9
	Dzieci obrzyce	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml Mozzarella mini kulki 40 g	Banan 160 g	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Buraczki gotowane z olejem 150 g Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g	Kisiel z cukrem 150 ml	Jajko gotowane 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość netto [zł] 15,82 Wartość brutto [zł] 16,6 Wartość energetyczna [kcal] 2 843,3 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 407,4 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 83,7 Witamina A [mg] 1 568,7 Witamina C [mg] 65,8 WW [Por] 41,1

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-16 środa	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g Ketchup saszetka 1 szt	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g	Kisiel bez cukru 150 ml	Jajko gotowane 100 g Chleb razowy psz-żył 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość netto [zł] 14,64 Wartość brutto [zł] 15,38 Wartość energetyczna[kcal] 2 799,9 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 396,8 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 97,9 Witamina A [mg] 1 557,6 Witamina C [mg] 80,5 WW [Por] 39,8
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup saszetka 1 szt	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g Buraczki gotowane z olejem 150 g		Jajko gotowane 100 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość netto [zł] 14,15 Wartość brutto [zł] 14,86 Wartość energetyczna[kcal] 2 838,4 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 390,3 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 89,4 Witamina A [mg] 1 550 Witamina C [mg] 77,2 WW [Por] 39,2

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-17 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g Ser żółty Gouda 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 180 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa 60 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Wartość netto [zł] 16,18 Wartość brutto [zł] 17 Wartość energetyczna[kcal] 2 569,3 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 70,1 Węglowodany ogółem [g] 368,3 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 58 Witamina A [mg] 980,4 Witamina C [mg] 99,7 WW [Por] 37
	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Pomidor 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 100 g Kasza gryczana gotowana 230 g	Smoothie z porzeczki, banana i orzechów 200 g	Herbata b/cukru 200 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa 60 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g Ogórek świeży zielony 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Wartość netto [zł] 18,1 Wartość brutto [zł] 19,01 Wartość energetyczna[kcal] 2 786,2 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 395,2 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 71,3 Witamina A [mg] 1 000,4 Witamina C [mg] 195,9 WW [Por] 39,6

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-17 czwartek	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Wartość netto [zł] 17,18 Wartość brutto [zł] 18,05 Wartość energetyczna[kcal] 2 591,4 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 376,4 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,4 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 63,7 Witamina A [mg] 1 069,2 Witamina C [mg] 100,8 WW [Por] 37,7
	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 40 g Ser żółty Gouda 40 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 150 g Ziemniaki gotowane 230 g		Herbata b/cukru 200 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g Chleb pszenny 140 g Serek Almette mini 1szt. 30 g Pomidor 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt	Wartość netto [zł] 16,16 Wartość brutto [zł] 16,98 Wartość energetyczna[kcal] 2 379,6 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 331,3 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,1 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 61,7 Witamina A [mg] 1 132,5 Witamina C [mg] 144 WW [Por] 33,2

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-18 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Sos grecki 150 ml		Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Salatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość netto [zł] 18,04 Wartość brutto [zł] 18,91 Wartość energetyczna[kcal] 2 862,8 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 447,4 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 17,7 Fruktoza [g] 20,9 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 115,8 Witamina A [mg] 2 197,6 Witamina C [mg] 104,5 WW [Por] 44,9
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Rogal 1 szt	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Sos grecki 150 ml	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Ser topiony 50 g Salatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość netto [zł] 19,93 Wartość brutto [zł] 20,9 Wartość energetyczna[kcal] 3 055,5 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 473,5 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Glukoza [g] 20,2 Fruktoza [g] 27,6 Laktoza [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 134,9 Witamina A [mg] 2 241,6 Witamina C [mg] 115,9 WW [Por] 47,4

2025-04-18 piątek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml Bułka grahamka 1 szt 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g	zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany 140-160g 140 g Sos grecki 150 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Paprykarz 50 g Ser żółty Gouda 20 g Sałatka szwedzka 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość netto [zł] 18,12 Wartość brutto [zł] 18,99 Wartość energetyczna[kcal] 2 635,2 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 408,1 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 84,5 Witamina A [mg] 2 174,8 Witamina C [mg] 93,6 WW [Por] 41
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml Bułka pszenna (75g) 80 g Chleb pszenny 30 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa ryżowa 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z ryby mintaj parowany 100 g Sos grecki 150 ml		Paprykarz 50 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość netto [zł] 17,63 Wartość brutto [zł] 18,29 Wartość energetyczna[kcal] 2 530,1 Białko ogółem [g] 117,3 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 401,9 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 18,7 Fruktoza [g] 22 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 113,2 Witamina A [mg] 2 416,6 Witamina C [mg] 115,8 WW [Por] 40,2

2025-04-19 sobota	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Pasta z jaj, szczypiorku, majonezu 70 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt Liść salaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos twarogowo-szpina kowy 200 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Serek kanapkowy biały plastry 20 g Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i kukurydzą 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość netto [zł] 15,79 Wartość brutto [zł] 16,6 Wartość energetyczna[kcal] 2 625,9 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 66,7 Węglowodany ogółem [g] 391,1 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 67,9 Witamina A [mg] 1 673,6 Witamina C [mg] 105 WW [Por] 39,3
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Pasta z jaj, szczypiorku, majonezu 70 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Liść salaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos twarogowo-szpina kowy 200 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Serek kanapkowy biały plastry 20 g Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i kukurydzą 100 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość netto [zł] 16,69 Wartość brutto [zł] 17,52 Wartość energetyczna[kcal] 2 913,6 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 72,1 Węglowodany ogółem [g] 433,8 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 34,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,5 suma cukrów prostych [g] 83,8 Witamina A [mg] 1 724,9 Witamina C [mg] 145,2 WW [Por] 43,6

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-19 sobota	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Pasta z jaj, szczypiorku, majonezu 70 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g Sos twarogowo-szpina kowy 150 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Serek kanapkowy biały plastry 20 g Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i kukurydzą 100 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość netto [zł] 16,85 Wartość brutto [zł] 17,71 Wartość energetyczna[kcal] 2 870,7 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 458,9 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 33,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 85,7 Witamina A [mg] 1 655,3 Witamina C [mg] 142,8 WW [Por] 46
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml Pasta z jaj, szczypiorku, majonezu 70 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos twarogowo-szpina kowy 150 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Serek kanapkowy biały plastry 20 g Salatka z tuńczykiem, ryżem, ogórkiem kiszonym i kukurydzą 100 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość netto [zł] 15,14 Wartość brutto [zł] 15,92 Wartość energetyczna[kcal] 2 622 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 401,2 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 64,6 Witamina A [mg] 1 600,6 Witamina C [mg] 101,2 WW [Por] 40,2

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-20 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g Jajko gotowane 50 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Majonez 10 g	Ciasto* 80 g Czekoladowy mikołaj 1 szt	Żurek 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Sos pietruszkowy 150 ml Kompot z jablek i kisielu z cukrem 250 ml		Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g Wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 40 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g	Herbatniki be-be 16g 1 Por	Wartość netto [zł] 20,21 Wartość brutto [zł] 21,55 Wartość energetyczna [kcal] 2 867,2 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,7 suma cukrów prostych [g] 55,6 Witamina A [mg] 1 563,6 Witamina C [mg] 246,4 WW [Por] 38,9
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g Jajko gotowane 50 g Ogórek plastry 50 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Majonez 10 g	Ciasto* 80 g Czekoladowy mikołaj 1 szt	Żurek 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Kompot z jablek i kisielu z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 40 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por	Wartość netto [zł] 21,81 Wartość brutto [zł] 23,22 Wartość energetyczna [kcal] 3 070,4 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 99,7 Węglowodany ogółem [g] 439,6 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 81,5 Witamina A [mg] 1 567 Witamina C [mg] 246 WW [Por] 44,1

Jadłospisy z 15. tygodnia, tj. od dnia 2025-04-14 do dnia 2025-04-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-04-20 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g Jajko gotowane 50 g Majonez 10 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g	Ciasto* 80 g Kiwi 1 szt 75 g	Żurek 400 ml Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 ml Surówka z czerwonej kapusty i oleju 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Salatka ryżowa (ryż brązowy), wędlina dorbiowa, jogurt naturalny 100 g wędlina szynka ojca Grzegorza wieprzowa 40 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g	Herbatniki be-be 16g 1 Por	Wartość netto [zł] 22,94 Wartość brutto [zł] 24,12 Wartość energetyczna[kcal] 2 745,5 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 67,3 Węglowodany ogółem [g] 437,2 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 89,9 Witamina A [mg] 1 652,1 Witamina C [mg] 310,1 WW [Por] 43,8
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g Jajko gotowane 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g Majonez 10 g	Ciasto* 80 g Czekoladowy miłolaj 1 szt	Żurek 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 ml kalafior gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Salatka ryżowa z jajkiem, wędlina drobiową jogurtem naturalnym 100 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 40 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por	Wartość netto [zł] 21,74 Wartość brutto [zł] 23,13 Wartość energetyczna[kcal] 2 815,5 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 410,9 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 51,9 Witamina A [mg] 1 464,4 Witamina C [mg] 192,9 WW [Por] 41,2