

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-12 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 559,3 Białko ogółem [g] 128,1 Tłuszcz [g] 88,6 Węglowodany ogółem [g] 310,7 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 68,2 Witamina A [mg] 965,8 Witamina C [mg] 97,4 WW [Por] 31,2
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Ogórek świeży zielony 80 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 761 Białko ogółem [g] 128,7 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 351 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 93,9 Witamina A [mg] 985,8 Witamina C [mg] 98,5 WW [Por] 35,3

2025-05-12 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Udło z kurczaka gotowane 180 g surówka z białej kapusty z papryką i olejem 150 g (GORCZY) Napój owocowy bez cukru 250 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wędlna Polędwica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Ogórek świeży zielony 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 579,8 Białko ogółem [g] 126,8 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 343,6 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 86 Witamina A [mg] 732,6 Witamina C [mg] 158 WW [Por] 34,3
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Pasta twarogowa z pietruszką 100 (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udło z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlna Polędwica Sopocka wieprzowa 60 (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 548,1 Białko ogółem [g] 136,4 Tłuszcz [g] 80,9 Węglowodany ogółem [g] 324,2 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 67,6 Witamina A [mg] 1 036,8 Witamina C [mg] 111,3 WW [Por] 32,5

2025-05-13 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dyńa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,5 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Witamina A [mg] 2 097,3 Witamina C [mg] 186,6 WW [Por] 36,8
	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	zupa grochowa 400ml 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dyńa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	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 (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 563,7 Białko ogółem [g] 90 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 402,5 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 123,1 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 21,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 94,2 Witamina A [mg] 18 239,5 Witamina C [mg] 194,5 WW [Por] 42,4

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-13 wtorek	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400ml 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Papryka w słupki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 384,3 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 2 109,2 Witamina C [mg] 181,1 WW [Por] 40,3
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Papryka w słupki 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 179,9 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 45,8 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 57,4 Witamina A [mg] 2 226,5 Witamina C [mg] 179,2 WW [Por] 36,5

2025-05-14 środa	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Sos majerankowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g		Szynka konserwowa Bieleś wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) Salatka jarzynowa ze śledziem 150 g (JAJA, RYBY, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 642,3 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 373 Sól [g] 24,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 84 Witamina A [mg] 1 537,5 Witamina C [mg] 100,6 WW [Por] 37,4
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos majerankowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Szynka konserwowa Bieleś wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 898,1 Białko ogółem [g] 122,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 423,3 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 122,1 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 44,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 115 Witamina A [mg] 17 392,3 Witamina C [mg] 137,5 WW [Por] 44,4

2025-05-14 środa	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Salatka jarzynowa ze śledziem 150 g (JAJA, RYBY, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Szynka konserwowa Bielesz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA)	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 758,5 Białko ogółem [g] 119,5 Tłuszcz [g] 84,3 Węglowodany ogółem [g] 401,9 Sól [g] 23,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 15,1 Laktoza [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 96,6 Witamina A [mg] 1 889 Witamina C [mg] 146,1 WW [Por] 40,3
	Lekkostrawna obrz.	Masło roślinne 39% 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 150 g (SELER)		Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Szynka konserwowa Bielesz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (SOJA) Pomidor 80 g	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,4 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 1 408,9 Witamina C [mg] 149,2 WW [Por] 36,2

2025-05-15 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kaszanka z cebulą 150 g (GLU JĘCZ) Ziemniaki gotowane 230 g Salatka szwedzka 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Herbata b/cukru 200 ml Paprykarz 40 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Sok pomidorowy 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 966,8 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 279,8 Sól [g] 14,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [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] 28
	Dzieci obrzyce	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Naleśnik z serem 400 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos truskawkowy 150 g (MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Herbata b/cukru 200 ml Paprykarz 40 g (RYBY) Masło roślinne 39% 20 g Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Sok pomidorowy 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 368,2 Białko ogółem [g] 102,3 Tłuszcz [g] 73,4 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Sól [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 125,3 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 76,8 Witamina A [mg] 17 217 Witamina C [mg] 153,8 WW [Por] 35,9

2025-05-15 czwartek	Cukrzyca obrz.	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 80 g Ogórek świeży zielony 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew oprószana z groszkiem zielonym 150 g (GLUT PSZ) Kompot z jablek bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% 20 g Salatka szwedzka 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok pomidorowy 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 049,1 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 51,2 Węglowodany ogółem [g] 327,7 Sól [g] 14,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [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] 32,7
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jablek bez cukru 250 ml Marchew w kostkę gotowana 150 g		Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 926,1 Białko ogółem [g] 113,5 Tłuszcz [g] 51,3 Węglowodany ogółem [g] 287,8 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [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] 28,7

2025-05-16 piątek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany G 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 675,8 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 374,6 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 64 Witamina A [mg] 2 493,6 Witamina C [mg] 110,5 WW [Por] 37,5
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek 80 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany G 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 893,5 Białko ogółem [g] 125,9 Tłuszcz [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 1 130,7 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 35,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 78,6 Witamina A [mg] 18 650,8 Witamina C [mg] 110,5 WW [Por] 39,2

2025-05-16 piątek	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 561 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 370,2 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 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] 37,1
	Lekkostrawna obrz.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Cukinia gotowana 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 259,2 Białko ogółem [g] 120,2 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 334,9 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,4 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,6 suma cukrów prostych [g] 63,3 Witamina A [mg] 1 656,6 Witamina C [mg] 109,2 WW [Por] 33,6
2025-05-17 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa 20 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 698,9 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 422,2 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 81 Witamina A [mg] 1 175,9 Witamina C [mg] 68,6 WW [Por] 42,4

2025-05-17 sobota	Dzieci obryzce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g (SOJA) Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	kisiel z mieszanek owocowej z cukrem 200 g	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Banan 160 g	Paprykarz 50 g (RYBY) Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 40 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 3 093,1 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 84,8 Węglowodany ogółem [g] 472,3 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 119,4 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 112,2 Witamina A [mg] 17 257,6 Witamina C [mg] 76,6 WW [Por] 49,5
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa fasolowa 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g	Banan 160 g	Wędlna Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g (MLEKO)	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 695 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 429,4 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,6 suma cukrów prostych [g] 87,5 Witamina A [mg] 3 015 Witamina C [mg] 56,9 WW [Por] 42,9

Jadłospisy z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-17 sobota	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g (SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	kisiel z mieszanek owocowej z cukrem 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrąwka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 687,8 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 419,1 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 76,6 Witamina A [mg] 1 258,9 Witamina C [mg] 91 WW [Por] 41,9
2025-05-18 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLU JĘCZ) Kotlet schabowy panierowany G 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 515,8 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 84 Węglowodany ogółem [g] 321,1 Sól [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 59,4 Witamina A [mg] 1 529,4 Witamina C [mg] 241,8 WW [Por] 32,2

2025-05-18 niedziela	Dzieci obrace	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLUT JĘCZ) Kotlet schabowy panierowany G 120 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 648,6 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 341,8 Sól [g] 15 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 59,3 Witamina A [mg] 1 547,4 Witamina C [mg] 241,8 WW [Por] 34,2
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z ogórka kiszzonego 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 474,8 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 323 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 64,7 Witamina A [mg] 1 545,4 Witamina C [mg] 242,8 WW [Por] 32,4

2025-05-18 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLUT PSZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 412,1 Białko ogółem [g] 138,4 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 315,1 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 suma cukrów prostych [g] 55,2 Witamina A [mg] 1 305 Witamina C [mg] 180 WW [Por] 31,6
----------------------	--------------------	--	-----------------	---	--	--	--	---

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,
ORZECZY - 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 JĘCZ - GLUTEN JĘCZMIEN ,
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,