

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-05-26 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g Chleb bałtownowski 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 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 bałtownowski psz-żył 110 g Chleb razowy psz-żył 30 g Salatka z makreli G 50 g Salatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 679,5 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 351,2 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 92,6 Witamina A [mg] 1 252,5 Witamina C [mg] 108,2 WW [Por] 35,2
	Dzieci obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g Ser żółty Gouda 40 g Wędlina szynka konserwowa 40 g Pomidor 80 g Chleb bałtownowski psz-żył 170 g Masło 82% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Koktajl bananowy na jogurcie natrualnym 150 g	zupa szpinakowa 400 ml Naleśnik z serem 400 g Sos truskawkowy 150 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 bałtownowski psz-żył 170 g Salatka z makreli G 50 g Salatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 486 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 74,5 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 106,9 Witamina A [mg] 1 358,9 Witamina C [mg] 106,4 WW [Por] 34,6

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-26 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 energetyczna[kcal] 2 428,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 10 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 90,3 Witamina A [mg] 1 592,1 Witamina C [mg] 109,2 WW [Por] 36,3
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kuskus na mleku 300 g Dżem truskawkowy 1szt 25 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 energetyczna[kcal] 2 420 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 370,9 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 14,9 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 105,4 Witamina A [mg] 1 525,1 Witamina C [mg] 106,2 WW [Por] 37,1

2025-05-27 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Platki 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 Kapuśniak 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 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 804,4 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 63,3 Węglowodany ogółem [g] 459,7 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 90,9 Witamina A [mg] 2 170,8 Witamina C [mg] 164,4 WW [Por] 45,9
	Dzieci obrzyce	Herbata b/cukru 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 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 Kapuśniak 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 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 081,2 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 488,7 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 45,1 suma cukrów prostych [g] 95,1 Witamina A [mg] 2 204,8 Witamina C [mg] 165,4 WW [Por] 48,9

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-27 wtorek	Cukrzyca obrz.	Płatki 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 Kapuśniak 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 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 608,9 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 61,8 Węglowodany ogółem [g] 418 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 13,1 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,8 suma cukrów prostych [g] 79,9 Witamina A [mg] 2 103,6 Witamina C [mg] 167,2 WW [Por] 41,7
	Lekkostrawna obrz.	Herbata b/cukru 200 ml Płatki 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 grysikowa 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 g	Owsianka w tubce 100g 100 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 825,9 Białko ogółem [g] 119,6 Tłuszcz [g] 71,9 Węglowodany ogółem [g] 439,2 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 79 Witamina A [mg] 4 103,9 Witamina C [mg] 97,4 WW [Por] 43,9

2025-05-28 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Mozzarella mini kulki 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g Masło roślinne 39% 20 g Liść salaty 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-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 561,9 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 349,9 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 73,3 Witamina A [mg] 1 580,5 Witamina C [mg] 68 WW [Por] 35,3
	Dzieci obrzyce	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g Masło 82% tłuszczu 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-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 906 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 404,4 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 84,7 Witamina A [mg] 1 589,8 Witamina C [mg] 67,5 WW [Por] 40,7

2025-05-28 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	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g	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 świeży zielony 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 876,8 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 114,8 Węglowodany ogółem [g] 367,9 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,8 Glukoza [g] 3,5 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 75,1 Witamina A [mg] 1 597,7 Witamina C [mg] 81,1 WW [Por] 36,9
	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 homogenozwany naturalny 1szt 150 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 823,5 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 387 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] 28,1 suma cukrów prostych [g] 89,4 Witamina A [mg] 1 550 Witamina C [mg] 77,2 WW [Por] 38,8

2025-05-29 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 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 82% tłuszczu 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 energetyczna[kcal] 2 865,6 Białko ogółem [g] 124,7 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 395,2 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 42,2 suma cukrów prostych [g] 71,3 Witamina A [mg] 1 018,4 Witamina C [mg] 195,9 WW [Por] 39,6

2025-05-29 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 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 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

2025-05-30 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 Liść sałaty 5 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 sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 865,5 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 77,3 Węglowodany ogółem [g] 448,1 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] 31 suma cukrów prostych [g] 115,8 Witamina A [mg] 2 206,2 Witamina C [mg] 105,1 WW [Por] 45
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml Twaróg - plastry 80 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 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	Banan 160 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 sałaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 3 167,9 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 482,9 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 22,1 Fruktoza [g] 24,6 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 142,3 Witamina A [mg] 2 271,3 Witamina C [mg] 114,2 WW [Por] 48,4

2025-05-30 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 Liść salaty 5 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 energetyczna[kcal] 2 637,9 Białko ogółem [g] 102,5 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 408,8 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] 36 suma cukrów prostych [g] 84,5 Witamina A [mg] 2 183,5 Witamina C [mg] 94,2 WW [Por] 41,1
	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 Liść salaty 5 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 energetyczna[kcal] 2 515,9 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 54,9 Węglowodany ogółem [g] 398,7 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] 113,3 Witamina A [mg] 2 425,2 Witamina C [mg] 116,4 WW [Por] 39,9

2025-05-31 sobota	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Żurek 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 200 g Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 557,4 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 358,8 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 74,6 Witamina A [mg] 2 052 Witamina C [mg] 97,1 WW [Por] 35,9
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Żurek 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 931,5 Białko ogółem [g] 117,7 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 409,3 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 79,1 Witamina A [mg] 2 091,4 Witamina C [mg] 136,2 WW [Por] 41,1
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 736,4 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 409,5 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 28,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 80,1 Witamina A [mg] 2 126,1 Witamina C [mg] 138,8 WW [Por] 41

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA OGÓLNA

2025-05-31 sobota	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g Serek kanapkowy biały plastry 20 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g	Serek wiejski 1szt. 150 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml Makaron gotowany 230 g Sos do spaghetti mięsa wieprzowego (mięso 100g/sos 150ml) 150 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 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 energetyczna[kcal] 2 483,5 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 76,9 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 48,2 Witamina A [mg] 1 477,1 Witamina C [mg] 119,9 WW [Por] 34,8
	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g Chleb razowy psz-żyt 30 g		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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 jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 20 g Paszтет z żurawiną 60 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g	Herbatniki be-be 16g 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 365,9 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 78,5 Węglowodany ogółem [g] 313,6 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,9 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] 2 176,9 Witamina C [mg] 241,9 WW [Por] 31,5
2025-06-01 niedziela	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g Ogórek plastry 50 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml Ziemniaki gotowane 230 g 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	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 20 g Paszтет z żurawiną 60 g Papryka w słupki 80 g Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por	Wartość energetyczna[kcal] 2 570,3 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 79,2 Witamina A [mg] 2 225,7 Witamina C [mg] 251,4 WW [Por] 37,4

Jadłospisy z 21. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-26 do dnia 2025-06-01 KUCHNIA OGÓLNA

2025-06-01 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Liść salaty 5 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 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	Ser żółty Gouda 40 g Pasztet z żurawiną 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 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 Fruktoza [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
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa ryżowa 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		Serek Kiri kostka 17 g Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 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 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 Fruktoza [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