

|                         |                    | 1                                                                                                                                                                                                                                               | 2                 | 3                                                                                                                                                                                   | 4                             | 5                                                                                                                                                                                     | 6                                                  | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie      | Obiad                                                                                                                                                                               | Podwieczorek                  | Kolacja                                                                                                                                                                               | Posilek nocny                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| 2025-06-02 poniedziałek | Podstawowa Obrzyce | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g<br>Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 60 g<br>Serek wiejski 1szt. 150 g | Jabłko 1szt 120 g | Rosół z makaronem nitki 400 ml<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Udko z kurczaka pieczone 180 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml<br>Sałata z jogurtem 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                               | Pasta twarogowa z pietruszką 100 g<br>Ogórek świeży zielony 80 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g<br>Masło roślinne 39% 20 g | Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 374,9<br><b>Białko ogółem [g]</b> 127<br><b>Tłuszcz [g]</b> 74,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 295,8<br><b>Sól [g]</b> 7,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,2<br><b>Glukoza [g]</b> 4,8<br><b>Fruktoza [g]</b> 9,3<br><b>Laktoza [g]</b> 20,1<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,5<br><b>Witamina A [mg]</b> 990,6<br><b>Witamina C [mg]</b> 91,7<br><b>WW [Por]</b> 29,5 |
|                         | Dzieci obrzyce     | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml<br>Pomidor w ćwiartki 80 g<br>Masło 82% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g<br>Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 50 g<br>Serek wiejski 1szt. 150 g                   | Jabłko 1szt 120 g | Rosół z makaronem nitki 400 ml<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Udko z kurczaka pieczone 180 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml<br>Sałata z jogurtem 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt | Pasta twarogowa z pietruszką 100 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Ogórek świeży zielony 80 g | Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 576,6<br><b>Białko ogółem [g]</b> 127,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 83,2<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 336<br><b>Sól [g]</b> 7,7<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40<br><b>Glukoza [g]</b> 5,6<br><b>Fruktoza [g]</b> 9,5<br><b>Laktoza [g]</b> 20<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 82,3<br><b>Witamina A [mg]</b> 1 010,6<br><b>Witamina C [mg]</b> 92,8<br><b>WW [Por]</b> 33,6   |

|                         |                    |                                                                                                                                                                                                               |                   |                                                                                                                                                                                     |                               |                                                                                                                                                     |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-02 poniedziałek | Cukrzyca obrz.     | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żyt 140 g<br>Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 60 g<br>Serek wiejski 1szt. 150 g | Jabłko 1szt 120 g | Rosół z makaronem razowym 400 ml<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Udko z kurczaka gotowane 180 g<br>Sałata z jogurtem 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g                          | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt | Pasta twarogowa z pietruszką 100 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żyt 140 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Ogórek świeży zielony 80 g | Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g           | Wartość energetyczna[kcal] 2 427,1<br>Białko ogółem [g] 126,7<br>Tłuszcz [g] 71,3<br>Węglowodany ogółem [g] 336,6<br>Sól [g] 7,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6<br>Glukoza [g] 5,3<br>Fruktoza [g] 9,2<br>Laktoza [g] 20,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 21,8<br>suma cukrów prostych [g] 82,8<br>Witamina A [mg] 730<br>Witamina C [mg] 87,4<br>WW [Por] 33,6     |
|                         | Lekkostrawna obrz. | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb pszenny 140 g<br>Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa 60 g<br>Serek wiejski 1szt. 150 g        | Jabłko 1szt 120 g | Rosół z makaronem nitki 400 ml<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Udko z kurczaka gotowane 180 g<br>Sos pietruszkowy 100 ml<br>Sałata z jogurtem 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                               | Pasta twarogowa z pietruszką 100 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb pszenny 140 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Pomidor 80 g                      | Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 363,7<br>Białko ogółem [g] 135,4<br>Tłuszcz [g] 66,6<br>Węglowodany ogółem [g] 309,2<br>Sól [g] 6,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7<br>Glukoza [g] 5,4<br>Fruktoza [g] 10,1<br>Laktoza [g] 20,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 19,1<br>suma cukrów prostych [g] 56<br>Witamina A [mg] 1 061,7<br>Witamina C [mg] 105,6<br>WW [Por] 30,9 |

|                   |                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                    |                                                                                                                                                                                                |                    |                                                                                                                                                                                            |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|---------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-03 wtorek | Podstawowa Obrzycie | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g<br/>Jajko gotowane 50 g<br/>Ogórek świeży zielony 80 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Chleb bałnowoski psz-żył 110 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g</p> | <p>Kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 ml</p> | <p>zupa grochowa 400ml 400 ml<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g<br/>Sos jarzynowy 100 g<br/>Dyńia gotowana 150 g<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> |                    | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g<br/>Papryka w słupki 80 g<br/>Chleb bałnowoski psz-żył 110 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g</p> | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 300,5<br/>Białko ogółem [g] 86,5<br/>Tłuszcz [g] 58,7<br/>Węglowodany ogółem [g] 367,5<br/>Sól [g] 8,9<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7<br/>Glukoza [g] 6,1<br/>Fruktoza [g] 7,2<br/>Laktoza [g] 10,1<br/>Błonnik pokarmowy [g] 35,8<br/>suma cukrów prostych [g] 65,1<br/>Witamina A [mg] 2 097,3<br/>Witamina C [mg] 186,6<br/>WW [Por] 36,8</p> |
|                   | Dzieci obrzycie     | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g<br/>Jajko gotowane 50 g<br/>Ogórek świeży zielony 80 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Masło 82% tłuszczu 20 g<br/>Chleb bałnowoski psz-żył 110 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g</p> | <p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p>  | <p>zupa grochowa 400ml 400 ml<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g<br/>Sos jarzynowy 100 g<br/>Dyńia gotowana 150 g<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> | <p>Banan 150 g</p> | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g<br/>Papryka w słupki 80 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Chleb bałnowoski psz-żył 170 g</p>                               | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 563,7<br/>Białko ogółem [g] 90<br/>Tłuszcz [g] 68,1<br/>Węglowodany ogółem [g] 402,5<br/>Sól [g] 9,4<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7<br/>Glukoza [g] 10,3<br/>Fruktoza [g] 10,7<br/>Laktoza [g] 10<br/>Błonnik pokarmowy [g] 38,4<br/>suma cukrów prostych [g] 82,3<br/>Witamina A [mg] 2 122,3<br/>Witamina C [mg] 194,5<br/>WW [Por] 40,4</p>   |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                              |                                |                                                                                                                                                                                                 |                    |                                                                                                                                                          |                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-03 wtorek | Cukrzyca obrz.     | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g<br/>Jajko gotowane 50 g<br/>Ogórek świeży zielony 80 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Chleb razowy psz-żył 140 g</p> | <p>Kisiel bez cukru 200 ml</p> | <p>zupa grochowa 400ml 400 ml<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g<br/>Sos jarzynowy 100 g<br/>Dyńia gotowana 150 g<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> | <p>Banan 150 g</p> | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g<br/>Papryka w słupki 80 g<br/>Chleb razowy psz-żył 140 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g</p> | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 384,3<br/>Białko ogółem [g] 81,5<br/>Tłuszcz [g] 56,6<br/>Węglowodany ogółem [g] 402<br/>Sól [g] 8,2<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5<br/>Glukoza [g] 8,6<br/>Fruktoza [g] 9<br/>Laktoza [g] 10,1<br/>Błonnik pokarmowy [g] 35,6<br/>suma cukrów prostych [g] 76,4<br/>Witamina A [mg] 2 109,2<br/>Witamina C [mg] 181,1<br/>WW [Por] 40,3</p> |
|                   | Lekkostrawna obrz. | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 92% kurczaka 40 g<br/>Jajko gotowane 50 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Pomidor 80 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Chleb pszenny 140 g</p>                      | <p>Kisiel z cukrem 200 ml</p>  | <p>Zupa grysikowa 400 ml<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g<br/>Sos jarzynowy 150 g<br/>Dyńia gotowana 150 g<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p>      |                    | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g<br/>Papryka w słupki 80 g<br/>Chleb pszenny 140 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g</p>        | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 250,1<br/>Białko ogółem [g] 91<br/>Tłuszcz [g] 53,6<br/>Węglowodany ogółem [g] 365,5<br/>Sól [g] 10,7<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6<br/>Glukoza [g] 4,8<br/>Fruktoza [g] 6,2<br/>Laktoza [g] 9,9<br/>Błonnik pokarmowy [g] 25<br/>suma cukrów prostych [g] 57,6<br/>Witamina A [mg] 2 371,3<br/>Witamina C [mg] 179,2<br/>WW [Por] 36,6</p> |

|                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                          |                                                                                                                                                                                                                    |                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-04 środa | Podstawowa Obrzyce | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br/>Kakao na mleku z cukrem 250 ml<br/>Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g<br/>Serek Kiri kostka 17 g<br/>Ogórek świeży zielony 80 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Kotlet schabowy panierowany G 100 g<br/>Surówka z selera i jabłka 150 g<br/>Sos majerankowy 100 ml<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> |                                           | <p>Szynka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g<br/>Salatka jarzynowa ze śledziem (Grześ + śledź) 150 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata b/cukru 250 ml<br/>Chleb bałnowoski psz-żył 110 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g</p> | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 750,4<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 117,1<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 96,6<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369<br/><b>Sól [g]</b> 17,5<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 42<br/><b>Glukoza [g]</b> 7,1<br/><b>Fruktoza [g]</b> 13,2<br/><b>Laktoza [g]</b> 21,9<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 86<br/><b>Witamina A [mg]</b> 1 372,3<br/><b>Witamina C [mg]</b> 98,4<br/><b>WW [Por]</b> 37</p>        |
|                  | Dzieci obrzyce     | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br/>Kakao na mleku z cukrem 250 ml<br/>Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g<br/>Serek Kiri kostka 17 g<br/>Ogórek świeży zielony 80 g<br/>Masło 82% tłuszczu 20 g<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Kotlet schabowy panierowany G 100 g<br/>Sos majerankowy 100 ml<br/>Surówka z selera i jabłka 150 g<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> | <p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g</p> | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g<br/>Szynka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Chleb bałnowoski psz-żył 170 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g</p>                                                         | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 844,7<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 129,6<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 93,9<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 383,5<br/><b>Sól [g]</b> 11,5<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,1<br/><b>Glukoza [g]</b> 7,2<br/><b>Fruktoza [g]</b> 13,5<br/><b>Laktoza [g]</b> 29,7<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,5<br/><b>Witamina A [mg]</b> 1 287,7<br/><b>Witamina C [mg]</b> 122<br/><b>WW [Por]</b> 38,4</p> |

|                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                                                                                         |                                           |                                                                                                                                                                                                                                       |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-04 środa | Cukrzyca obrz.     | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br/>Kakao na mleku bez cukru 200 ml<br/>Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g<br/>Serek Kiri kostka 17 g<br/>Ogórek świeży zielony 80 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Chleb razowy psz-żyt 30 g<br/>Bułka grahamka 1 szt 80 g</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g</p>          | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g<br/>Surówka z selera i jabłka 150 g<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p>                                 | <p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g</p> | <p>Herbata b/cukru 250 ml<br/>Chleb razowy psz-żyt 140 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Salatka jarzynowa ze śledziem (Grześ + śledź) 150 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Szynka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g</p> | <p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 716<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 119,9<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 95,6<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 368,2<br/><b>Sól [g]</b> 16,1<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,7<br/><b>Glukoza [g]</b> 8<br/><b>Fruktoza [g]</b> 14,1<br/><b>Laktoza [g]</b> 25,6<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,7<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 89,5<br/><b>Witamina A [mg]</b> 1 697,4<br/><b>Witamina C [mg]</b> 128,4<br/><b>WW [Por]</b> 36,8</p>  |
|                  | Lekkostrawna obrz. | <p>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Kakao na mleku z cukrem 250 ml<br/>Chleb pszenny 30 g<br/>Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa 60 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Serek Kiri kostka 17 g<br/>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g</p>                        | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g<br/>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g<br/>Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marichewka) 150 g</p> |                                           | <p>Herbata b/cukru 250 ml<br/>Chleb pszenny 140 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Serek Almette mini 1szt. 30 g<br/>Liść salaty 10 g<br/>Szynka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g<br/>Pomidor 80 g</p>         | <p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 454,6<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 116,4<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 75,8<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,4<br/><b>Sól [g]</b> 8,3<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 57,9<br/><b>Glukoza [g]</b> 6,5<br/><b>Fruktoza [g]</b> 10,7<br/><b>Laktoza [g]</b> 25,3<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,5<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,5<br/><b>Witamina A [mg]</b> 1 447,9<br/><b>Witamina C [mg]</b> 149,2<br/><b>WW [Por]</b> 35</p> |

|                     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                  |                 |                                                                                                                                                         |                                       |                                                                                                                                                                                                 |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-05 czwartek | Podstawowa Obrzyce | Kasza kuskus na mleku 350 g<br>Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 60 g<br>Ser żółty Gouda 20 g<br>Ogórek świeży zielony 80 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g<br>Chleb bałtnowski psz-żył 110 g | Kiwi 1 szt 75 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml<br>Kaszanka z cebulą 150 g<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Sałatka szwedzka 150 g<br>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml |                                       | Herbata b/cukru 200 ml<br>Paprykarz 40 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Chleb bałtnowski psz-żył 140 g                              | Sok pomidorowy 1 szt 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 037,6<br>Białko ogółem [g] 91,3<br>Tłuszcz [g] 63,8<br>Węglowodany ogółem [g] 294,2<br>Sól [g] 15,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8<br>Glukoza [g] 8,9<br>Fruktoza [g] 10,6<br>Laktoza [g] 12,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,1<br>suma cukrów prostych [g] 50,4<br>Witamina A [mg] 1 029<br>Witamina C [mg] 154,8<br>WW [Por] 29,4 |
|                     | Dzieci obrzyce     | Kasza kuskus na mleku 350 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Ogórek świeży zielony 80 g<br>Ser żółty Gouda 20 g<br>Chleb bałtnowski psz-żył 170 g<br>Masło 82% tłuszczu 20 g<br>Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 60 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g | Kiwi 1 szt 75 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml<br>Naleśnik z serem 400 g<br>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml<br>Sos truskawkowy 150 g                               | Galaretką owocową z truskawkami 150 g | Herbata b/cukru 200 ml<br>Paprykarz 40 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g<br>Chleb bałtnowski psz-żył 170 g<br>Pomidor 80 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g | Sok pomidorowy 1 szt 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 296,5<br>Białko ogółem [g] 100<br>Tłuszcz [g] 67,1<br>Węglowodany ogółem [g] 340<br>Sól [g] 13,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9<br>Glukoza [g] 9,5<br>Fruktoza [g] 11,1<br>Laktoza [g] 17,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,9<br>suma cukrów prostych [g] 70,6<br>Witamina A [mg] 1 100,3<br>Witamina C [mg] 165,8<br>WW [Por] 34,1  |

|                     |                    |                                                                                                                                                                                           |                        |                                                                                                                                                                   |                   |                                                                                                                                       |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-05 czwartek | Cukrzyca obrz.     | Kasza kuskus na mleku 350 g<br>Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 80 g<br>Ogórek świeży zielony 80 g<br>herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 140 g<br>Masło roślinne 39% 20 g | Kiwi 1 szt 75 g        | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Gulasz z szynki wieprzowej 200 g<br>Sałata z jogurtem 150 g<br>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml | Jabłko 1szt 120 g | Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 80 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Chleb razowy psz-żył 140 g                    | Sok pomidorowy 1 szt 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 958,6<br>Białko ogółem [g] 100,6<br>Tłuszcz [g] 48,9<br>Węglowodany ogółem [g] 309,2<br>Sól [g] 11,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8<br>Glukoza [g] 10,6<br>Fruktoza [g] 16,4<br>Laktoza [g] 14,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,4<br>suma cukrów prostych [g] 54,4<br>Witamina A [mg] 1 018,2<br>Witamina C [mg] 156,5<br>WW [Por] 30,8 |
|                     | Lekkostrawna obrz. | Kasza kuskus na mleku 350 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 80 g<br>Chleb pszenny 140 g<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% 20 g                        | Jogurt naturalny 100 g | Zupa grysikowa 400 ml<br>Gulasz z szynki wieprzowej 200 g<br>Ziemniaki gotowane 200 g<br>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml<br>Sałata z jogurtem 150 g              |                   | Herbata b/cukru 200 ml<br>Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 80 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Chleb pszenny 140 g<br>Pomidor 80 g | Sok pomidorowy 1 szt 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 1 869,1<br>Białko ogółem [g] 114,2<br>Tłuszcz [g] 47,4<br>Węglowodany ogółem [g] 279,1<br>Sól [g] 12,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4<br>Glukoza [g] 4,7<br>Fruktoza [g] 6,8<br>Laktoza [g] 16,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,6<br>suma cukrów prostych [g] 34,2<br>Witamina A [mg] 1 058,5<br>Witamina C [mg] 92,5<br>WW [Por] 27,8    |



|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                   |                                                                                                                                                                                                                                 |                                  |                                                                                                                                                                                                        |                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-06 piątek | Podstawowa Obrzyce | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Jajko gotowane 50g 50 g<br/>Kakao na mleku 200 ml<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Ogórek świeży zielony 80 g<br/>Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g</p> | <p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p> | <p>Filet z mintaja panierowany G 140 g<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml<br/>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml<br/>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g<br/>Sos jarzynowy 150 g</p> |                                  | <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Ser żółty Gouda 40 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g<br/>Pomidor 80 g</p> | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 675,8<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 108<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 98,6<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 374,6<br/><b>Sól [g]</b> 9,6<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,7<br/><b>Glukoza [g]</b> 5,9<br/><b>Fruktoza [g]</b> 7,7<br/><b>Laktoza [g]</b> 20,6<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 64<br/><b>Witamina A [mg]</b> 2 493,6<br/><b>Witamina C [mg]</b> 110,5<br/><b>WW [Por]</b> 37,5</p>       |
|                   | Dzieci obrzyce     | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g<br/>Masło 82% tłuszczu 20 g<br/>Jajko gotowane 50g 50 g<br/>Kakao na mleku 200 ml<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Ogórek 80 g<br/>Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g</p>                                              | <p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p> | <p>Filet z mintaja panierowany G 140 g<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml<br/>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml<br/>Sos jarzynowy 150 g<br/>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g</p> | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g</p> | <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Ser żółty Gouda 40 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g<br/>Pomidor 80 g</p>                               | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 893,5<br/><b>Białko ogółem [g]</b> 125,9<br/><b>Tłuszcz [g]</b> 114,8<br/><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,1<br/><b>Sól [g]</b> 10,8<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,2<br/><b>Glukoza [g]</b> 5,9<br/><b>Fruktoza [g]</b> 7,7<br/><b>Laktoza [g]</b> 23,9<br/><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,1<br/><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,7<br/><b>Witamina A [mg]</b> 2 533,6<br/><b>Witamina C [mg]</b> 110,5<br/><b>WW [Por]</b> 37,3</p> |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                   |                                                                                                                                                                                                                               |                                   |                                                                                                                                                                                                        |                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-06 piątek | Cukrzyca obrz.     | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml<br/>Chleb razowy psz-żył 140 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Jajko gotowane 50g 50 g<br/>Kakao na mleku 200 ml<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Pomidor 80 g<br/>Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g</p>                                     | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g</p>           | <p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Kompot z jablek bez cukru 250 ml<br/>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml<br/>Surówka z kapusty kiszonej z olejem 150 g<br/>Sos jarzynowy 150 g</p> | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Chleb razowy psz-żył 140 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Ser żółty Gouda 40 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Szynkowa z indyka (Giż) 40 g<br/>Pomidor 80 g</p>                                    | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt</p>             | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 561<br/>Białko ogółem [g] 113<br/>Tłuszcz [g] 86<br/>Węglowodany ogółem [g] 370,2<br/>Sól [g] 9,7<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3<br/>Glukoza [g] 8,4<br/>Fruktoza [g] 14<br/>Laktoza [g] 20,8<br/>Błonnik pokarmowy [g] 36,4<br/>suma cukrów prostych [g] 75,6<br/>Witamina A [mg] 2 648,7<br/>Witamina C [mg] 126,6<br/>WW [Por] 37,1</p>        |
|                   | Lekkostrawna obrz. | <p>Platki owsiane na mleku 250 ml<br/>Chleb pszenny 140 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Jajko gotowane 50g 50 g<br/>Kakao na mleku 200 ml<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Pomidor 80 g<br/>Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g</p>                                 | <p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g</p>                 | <p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Kompot z jablek bez cukru 250 ml<br/>Zupa ryżowa 400 ml<br/>Cukinia gotowana 150 g<br/>Sos jarzynowy 150 g</p>                                         |                                   | <p>Chleb pszenny 140 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Serek Almette mini 1szt. 30 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Szynkowa z indyka (Giż) 40 g<br/>Pomidor 80 g</p>                                  | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt</p>             | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 259,2<br/>Białko ogółem [g] 120,2<br/>Tłuszcz [g] 65,4<br/>Węglowodany ogółem [g] 334,9<br/>Sól [g] 9,9<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,4<br/>Glukoza [g] 5,6<br/>Fruktoza [g] 7,5<br/>Laktoza [g] 21,3<br/>Błonnik pokarmowy [g] 25,6<br/>suma cukrów prostych [g] 63,3<br/>Witamina A [mg] 1 656,6<br/>Witamina C [mg] 109,2<br/>WW [Por] 33,6</p> |
| 2025-06-07 sobota | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml<br/>Pieczeń myśliwska wieprzowa 20 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Herbata b/cukru 250 ml<br/>Liść salaty 5 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g<br/>Ogórek w plasterki 80 g<br/>Twaróg - plastry 40 g</p> | <p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p> | <p>zupa fasolowa 400 g<br/>Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g<br/>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br/>Napój owocowy 250 g<br/>Ryż biały gotowany 230 g</p>                                                      |                                   | <p>Paprykarz 50 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g<br/>Masło roślinne 39% 20 g<br/>Herbata b/cukru 250 ml<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Serek kanapkowy biały plastry 40 g</p> | <p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 775,9<br/>Białko ogółem [g] 99,5<br/>Tłuszcz [g] 78,6<br/>Węglowodany ogółem [g] 422,2<br/>Sól [g] 10,4<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38<br/>Glukoza [g] 4,5<br/>Fruktoza [g] 4,7<br/>Laktoza [g] 17,2<br/>Błonnik pokarmowy [g] 34,7<br/>suma cukrów prostych [g] 81<br/>Witamina A [mg] 1 175,9<br/>Witamina C [mg] 68,6<br/>WW [Por] 42,4</p>      |

|                   |                |                                                                                                                                                                                                                                        |                                            |                                                                                                                                                    |             |                                                                                                                                                                                                    |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-07 sobota | Dzieci obrzyce | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml<br>Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g<br>Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g<br>Masło 82% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść sałaty 5 g<br>Ogórek w plasterki 80 g<br>Twaróg - plastry 60 g | kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g | zupa fasolowa 400 g<br>Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br>Napój owocowy 250 g<br>Ryż biały gotowany 230 g   | Banan 160 g | Paprykarz 50 g<br>Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Serek kanapkowy biały plastry 40 g                                      | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 3 170,1<br>Białko ogółem [g] 112,6<br>Tłuszcz [g] 90,7<br>Węglowodany ogółem [g] 472,3<br>Sól [g] 10,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9<br>Glukoza [g] 8,8<br>Fruktoza [g] 8,4<br>Laktoza [g] 17,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 38,7<br>suma cukrów prostych [g] 100,3<br>Witamina A [mg] 1 140,4<br>Witamina C [mg] 76,6<br>WW [Por] 47,5 |
|                   | Cukrzyca obrz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml<br>Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść sałaty 5 g<br>Chleb razowy psz-żyt 140 g<br>Ogórek w plasterki 80 g<br>Twaróg - plastry 60 g       | Kisiel bez cukru 200 ml                    | zupa fasolowa 400 g<br>Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br>Napój owocowy 250 g<br>Ryż brązowy gotowany 230 g | Banan 160 g | Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żyt 140 g<br>Pomidor 80 g<br>Serek kanapkowy biały plastry 20 g | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 781,7<br>Białko ogółem [g] 105,6<br>Tłuszcz [g] 75,4<br>Węglowodany ogółem [g] 429,8<br>Sól [g] 7,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4<br>Glukoza [g] 7,1<br>Fruktoza [g] 6,7<br>Laktoza [g] 15,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,3<br>suma cukrów prostych [g] 87,8<br>Witamina A [mg] 1 088,9<br>Witamina C [mg] 60,7<br>WW [Por] 43,1   |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |                                                                                                                                                                                                       |                             |                                                                                                                                                                                                                                |                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-07 sobota | Lekkostrawna obrz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml<br>Pieczeń myśliwska wieprzowa 40 g<br>Chleb pszenny 140 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść salaty 5 g<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg - plastry 60 g                                                                                 | kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g | Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml<br>Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g<br>Buraczki gotowane z olejem 150 g<br>Napój owocowy 250 g<br>Ryż biały gotowany 230 g                                     |                             | Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80 g<br>Chleb pszenny 140 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                          | Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 764,8<br>Białko ogółem [g] 114,5<br>Tłuszcz [g] 74,6<br>Węglowodany ogółem [g] 419,1<br>Sól [g] 10,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2<br>Glukoza [g] 5,1<br>Fruktoza [g] 5,5<br>Laktoza [g] 14<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,7<br>suma cukrów prostych [g] 76,6<br>Witamina A [mg] 1 258,9<br>Witamina C [mg] 91<br>WW [Por] 41,9  |
|                   | Podstawowa Obrzyce | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g<br>Kakao na mleku 200 ml | Kiwi 1 szt 75 g                            | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml<br>Kotlet schabowy panierowany G 150 g<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Salata z jogurtem 150 g<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml<br>Sos pieczeniowy 150 g |                             | Chleb bałtownoski psz-żył 110 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Papryka w słupki 80 g<br>Serek Almette mini 1szt. 30 g<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g<br>Liść salaty 5 g | Serek wiejski 1szt. 150 g             | Wartość energetyczna[kcal] 2 514<br>Białko ogółem [g] 119,5<br>Tłuszcz [g] 84,6<br>Węglowodany ogółem [g] 318,9<br>Sól [g] 11,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3<br>Glukoza [g] 8,1<br>Fruktoza [g] 9,6<br>Laktoza [g] 23,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 23,9<br>suma cukrów prostych [g] 60,1<br>Witamina A [mg] 1 524,7<br>Witamina C [mg] 234,8<br>WW [Por] 32 |
|                   | Dzieci obrzyce     | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g<br>Masło 82% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g<br>Kakao na mleku 200 ml                              | Kiwi 1 szt 75 g                            | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml<br>Kotlet schabowy panierowany G 120 g<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Salata z jogurtem 150 g<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml<br>Sos pieczeniowy 150 g | Owsianka w tubce 100g 100 g | Chleb bałtownoski psz-żył 110 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Papryka w słupki 80 g<br>Serek Almette mini 1szt. 30 g<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g<br>Liść salaty 5 g | Serek wiejski 1szt. 150 g             | Wartość energetyczna[kcal] 2 646,9<br>Białko ogółem [g] 118<br>Tłuszcz [g] 89,6<br>Węglowodany ogółem [g] 339,6<br>Sól [g] 11,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8<br>Glukoza [g] 8,1<br>Fruktoza [g] 9,6<br>Laktoza [g] 23,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,6<br>suma cukrów prostych [g] 60<br>Witamina A [mg] 1 542,7<br>Witamina C [mg] 234,8<br>WW [Por] 34   |

|                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                              |                 |                                                                                                                                                                                                                                                          |                                  |                                                                                                                                                                                              |                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-06-08 niedziela | Cukrzyca obrz.     | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 60 g<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g<br>Chleb razowy psz-żył 140 g<br>Kakao na mleku 200 ml | Kiwi 1 szt 75 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml<br>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Sałata z jogurtem 150 g<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml<br>Sos pieczeniowy 150 g                                                | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g | Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Papryka w słupki 80 g<br>Serek Almette mini 1szt. 30 g<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Chleb razowy psz-żył 140 g<br>Liść sałaty 5 g | Serek wiejski 1szt. 150 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 473<br>Białko ogółem [g] 130,7<br>Tłuszcz [g] 77,9<br>Węglowodany ogółem [g] 320,8<br>Sól [g] 9,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,8<br>Glukoza [g] 8,1<br>Fruktoza [g] 9,6<br>Laktoza [g] 26,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,1<br>suma cukrów prostych [g] 65,3<br>Witamina A [mg] 1 540,7<br>Witamina C [mg] 235,8<br>WW [Por] 32,1 |
|                      | Lekkostrawna obrz. | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa 40 g<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g<br>Chleb pszenny 140 g<br>Kakao na mleku 200 ml        | Kiwi 1 szt 75 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml<br>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml<br>Sos pieczeniowy jasny 100 g |                                  | Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg - plastry 30 g<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Chleb pszenny 140 g                                            | Serek wiejski 1szt. 150 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 412,1<br>Białko ogółem [g] 138,4<br>Tłuszcz [g] 70,7<br>Węglowodany ogółem [g] 315,1<br>Sól [g] 7,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9<br>Glukoza [g] 8,4<br>Fruktoza [g] 10,1<br>Laktoza [g] 19,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,7<br>suma cukrów prostych [g] 55,2<br>Witamina A [mg] 1 305<br>Witamina C [mg] 180<br>WW [Por] 31,6  |