

Jadłospisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-28 do dnia 2025-08-03 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-28 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pomidor 80 g	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [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 (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pomidor 80 g Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Nuggetsy z kurczaka 100 g Sos jogurtowo-ziolowy 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g	Baton zbożowy 1szt/40g, 40 g (GLUT ŻYT)	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 664,9 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Sól [g] 14,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 93,3 Witamina A [mg] 1 267,2 Witamina C [mg] 164,2 WW [Por] 37,1

2025-07-28 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Wędlina szynka konserwowa 60 g (SOJA)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (AJAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, AJAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 409 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,1 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 90,1 Witamina A [mg] 1 591,9 Witamina C [mg] 105,8 WW [Por] 35,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina szynka konserwowa 60 g (SOJA) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (AJAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, AJAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Liść sałaty 20 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	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

2025-07-29 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)		Herbata b/cukru 200 ml Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 708,2 Białko ogółem [g] 90,2 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 444,4 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 90,1 Witamina A [mg] 1 819,4 Witamina C [mg] 143,4 WW [Por] 44,4
	Dzieci obrzyce	Herbata b/cukru 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 985 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 77,2 Węglowodany ogółem [g] 473,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 94,3 Witamina A [mg] 1 853,4 Witamina C [mg] 144,4 WW [Por] 47,4

2025-07-29 wtorek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 200 ml Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 512,7 Białko ogółem [g] 92,5 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 402,7 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 79,2 Witamina A [mg] 1 752,2 Witamina C [mg] 146,2 WW [Por] 40,2
	Lekkostrawna obrz.	Herbata b/cukru 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g		Herbata b/cukru 200 ml Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 762,7 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 72 Węglowodany ogółem [g] 432,2 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 77,9 Witamina A [mg] 2 082,9 Witamina C [mg] 128 WW [Por] 43,2

2025-07-30 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g	Banan 160 g	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZY)		Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 460,3 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 332,6 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 63,7 Witamina A [mg] 1 835,3 Witamina C [mg] 125,4 WW [Por] 33,5
	Dzieci obrzyce	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO)	Banan 160 g	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZY) Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Arbuz 150 g	Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 775,8 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 379,5 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 70,1 Witamina A [mg] 1 874,2 Witamina C [mg] 132,6 WW [Por] 38,1

2025-07-30 środa	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g Ketchup saszetka 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (JAJA, MLEKO, GORCZY)	Arbuz 150 g	Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 873,2 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 111,2 Węglowodany ogółem [g] 372,1 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,7 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 63,4 Witamina A [mg] 1 882,1 Witamina C [mg] 146,2 WW [Por] 37,3
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 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 (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 10 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 739,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 367,7 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,9 suma cukrów prostych [g] 88,4 Witamina A [mg] 1 550 Witamina C [mg] 77,2 WW [Por] 36,9

2025-07-31 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowan a 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos z suszonymi pomidorami i szpinakiem 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Herbata b/cukru 200 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 879,6 Białko ogółem [g] 123,4 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 378,5 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,9 suma cukrów prostych [g] 71,5 Witamina A [mg] 3 142,6 Witamina C [mg] 98,7 WW [Por] 37,8
	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) 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 (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowan a 100 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Sos z suszonymi pomidorami i szpinakiem 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Smoothie z porzeczeki, banana i orzechów 200 g (ORZECY)	Herbata b/cukru 200 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 183,9 Białko ogółem [g] 130,4 Tłuszcz [g] 112,3 Węglowodany ogółem [g] 409,4 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,8 Glukoza [g] 14 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 suma cukrów prostych [g] 85,7 Witamina A [mg] 3 236,8 Witamina C [mg] 210,2 WW [Por] 40,9

2025-07-31 czwartek	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos z suszonymi pomidorami i szpinakiem 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Noga trybowana gotowana/parowana 100 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 200 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 875,7 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 386,3 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 77,9 Witamina A [mg] 3 219,3 Witamina C [mg] 97,5 WW [Por] 38,6
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos z suszonymi pomidorami i szpinakiem 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Herbata b/cukru 200 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 478,1 Białko ogółem [g] 116,2 Tłuszcz [g] 77,7 Węglowodany ogółem [g] 333,4 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,3 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 64 Witamina A [mg] 1 386,2 Witamina C [mg] 169,6 WW [Por] 33,3

2025-08-01 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 ml (SELER, GLUT PSZ)		Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Ser topiony/ ser 50% 50 g (MLEKO) Salatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 903,7 Białko ogółem [g] 101,7 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 450,2 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 17,6 Fruktoza [g] 21,2 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 118 Witamina A [mg] 1 839,4 Witamina C [mg] 106,1 WW [Por] 45,2
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rogal 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 ml (SELER, GLUT PSZ)	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Ser topiony/ ser 50% 50 g (MLEKO) Salatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 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] 3 175,8 Białko ogółem [g] 104,6 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 476,3 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 20,1 Fruktoza [g] 27,9 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 137,1 Witamina A [mg] 1 901,4 Witamina C [mg] 117,5 WW [Por] 47,7

2025-08-01 piątek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Sos grecki 150 ml (SELER, GLUT PSZ)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Salatka szwedzka 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 490,3 Białko ogółem [g] 116 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 377,7 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 suma cukrów prostych [g] 84,8 Witamina A [mg] 1 899,6 Witamina C [mg] 96,9 WW [Por] 38
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Liść salaty 5 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Brokuły gotowane 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Sos grecki 150 ml (SELER, GLUT PSZ)		Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 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] 2 492,6 Białko ogółem [g] 120,6 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 394,9 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 18,6 Fruktoza [g] 20 Laktoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 109,7 Witamina A [mg] 2 355,9 Witamina C [mg] 200,1 WW [Por] 39,6

2025-08-02 sobota	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały pastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	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 (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały pastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 920,5 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 407,1 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 79,5 Witamina A [mg] 2 213,7 Witamina C [mg] 137,5 WW [Por] 40,9
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały pastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 777 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 81,7 Węglowodany ogółem [g] 414,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 29 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 81,2 Witamina A [mg] 2 199 Witamina C [mg] 137,5 WW [Por] 41,5

2025-08-02 sobota	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER, GLUT PSZ) Mieszanaka królewska gotowana (brokuł,kalafior,ma rchewka) 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 472,4 Białko ogółem [g] 110,8 Tłuszcz [g] 76,8 Węglowodany ogółem [g] 344,7 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,4 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 48,7 Witamina A [mg] 1 599,3 Witamina C [mg] 121,2 WW [Por] 34,6
	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO) Sos pietruszkowy 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,4 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 51,1 Witamina A [mg] 2 251,6 Witamina C [mg] 193,7 WW [Por] 31,9
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 100 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,1 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 75,3 Witamina A [mg] 2 261,6 Witamina C [mg] 190,5 WW [Por] 36,8

2025-08-03 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (SOJA, SELER, GORCZY) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO) 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 (MLEKO) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 514,9 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 2 095,7 Witamina C [mg] 185,7 WW [Por] 36,6
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 ml (MLEKO, GLUT PSZ) kalafior gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,4 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 44,7 Witamina A [mg] 1 003,6 Witamina C [mg] 172,1 WW [Por] 33,6

Oznaczenia alergenów:

GLUTEN - Zboża zawierające gluten ,
SKOR - Skorupiaki i pochodne,
JAJA - Jaja i pochodne,
RYBY - Ryby i pochodne,
ORZESZEK - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJA - Soja i pochodne,
MLEKO - Mleko i pochodne,
ORZECZY - Orzechy,
SELER - Seler i pochodne,
GORCZY - Gorczyca i pochodne,
SEZAM - Nasiona sezamu i pochodne,
SIARKA - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUBIN - Łubin i pochodne,
MIĘCZAK - Mięczaki i pochodne,
GLUT PSZ - GLUTEN PSZENICA ,
GLU JĘCZ - GLUTEN JĘCZMIEN ,
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,