

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-07-14 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 386,8 Białko ogółem [g] 127,5 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 296,3 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 57 Witamina A [mg] 1 019,8 Witamina C [mg] 93 WW [Por] 29,7
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 150 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Ogórek świeży zielony 80 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 612,4 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 350 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 82,2 Witamina A [mg] 1 167,6 Witamina C [mg] 97,9 WW [Por] 35

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-14 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Ogórek świeży zielony 80 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 439 Białko ogółem [g] 127 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 337,2 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 83,2 Witamina A [mg] 759,2 Witamina C [mg] 88,8 WW [Por] 33,7
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 375,6 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 67,5 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,3 suma cukrów prostych [g] 56,4 Witamina A [mg] 1 090,8 Witamina C [mg] 106,9 WW [Por] 31

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-15 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) 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)	Kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Papryka w słupki 80 g Chleb 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	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,5 Białko ogółem [g] 86,5 Tłuszcz [g] 58,7 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 65,1 Witamina A [mg] 2 097,3 Witamina C [mg] 186,6 WW [Por] 36,8
	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	zupa grochowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 526,3 Białko ogółem [g] 89,9 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 402,5 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 82,3 Witamina A [mg] 2 081,6 Witamina C [mg] 194,5 WW [Por] 40,4

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-15 wtorek	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dyńa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Papryka w słupki 80 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 384,3 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 56,6 Węglowodany ogółem [g] 402 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 2 109,2 Witamina C [mg] 181,1 WW [Por] 40,3
	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dyńa gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Papryka w słupki 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 250,1 Białko ogółem [g] 91 Tłuszcz [g] 53,6 Węglowodany ogółem [g] 365,5 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 57,6 Witamina A [mg] 2 371,3 Witamina C [mg] 179,2 WW [Por] 36,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos koperkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g		Szynka konserwowa Bieleś wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 735,5 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 92,2 Węglowodany ogółem [g] 373,2 Sól [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 87,8 Witamina A [mg] 921,6 Witamina C [mg] 105,7 WW [Por] 37,3
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos koperkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Szynka konserwowa Bieleś wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 863 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 94,4 Węglowodany ogółem [g] 386,1 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,6 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 97,3 Witamina A [mg] 897,1 Witamina C [mg] 123,3 WW [Por] 38,6

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-16 środa	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 150 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Pomidor 80 g Szynka konserwowa Bielesz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 706,8 Białko ogółem [g] 120,3 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 17,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 89 Witamina A [mg] 1 297,7 Witamina C [mg] 136,5 WW [Por] 36,6
	Lekkostrawna obrz.	Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 150 g (SELER)		Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Szynka konserwowa Bielesz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (SOJA) Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,2 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 83,4 Witamina A [mg] 1 515,9 Witamina C [mg] 150,2 WW [Por] 35

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-17 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kaszanka z cebulą 150 g (GLU JĘCZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sałatka szwedzka 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Herbata b/cukru 200 ml Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (RYBY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 011,1 Białko ogółem [g] 86,7 Tłuszcz [g] 63 Węglowodany ogółem [g] 294,1 Sól [g] 14,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,5 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 50,4 Witamina A [mg] 1 029 Witamina C [mg] 154,8 WW [Por] 29,4
	Dzieci obrzyce	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Naleśnik z serem 400 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos truskawkowy 150 g (MLEKO)	Galaretka owocowa z truskawkami 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (RYBY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 259,1 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 62,9 Węglowodany ogółem [g] 339,9 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 70,6 Witamina A [mg] 1 059,6 Witamina C [mg] 165,8 WW [Por] 34,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-17 czwartek	Cukrzyca obrz.	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 80 g Ogórek świeży zielony 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 970,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 49,8 Węglowodany ogółem [g] 309,8 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,4 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 54,8 Witamina A [mg] 1 047,3 Witamina C [mg] 158 WW [Por] 30,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Zupa koperkowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Salata z jogurtem 150 g (MLEKO)		Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 80 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 925,7 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 51 Węglowodany ogółem [g] 282,8 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 37,1 Witamina A [mg] 1 112,8 Witamina C [mg] 107,5 WW [Por] 28,1

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-18 piątek	Podstawowa Obrzycie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 683,8 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 376,6 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 66 Witamina A [mg] 2 493,6 Witamina C [mg] 110,5 WW [Por] 37,7
	Dzieci obrzycie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek 80 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g	Arbuz 150 g	Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 831,2 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 109,2 Węglowodany ogółem [g] 372,4 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 69,1 Witamina A [mg] 2 503,5 Witamina C [mg] 108,4 WW [Por] 37,2

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-18 piątek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 568,9 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 372,2 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 77,6 Witamina A [mg] 2 648,7 Witamina C [mg] 126,6 WW [Por] 37,3
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Cukinia gotowana 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 428,1 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,3 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 72,5 Witamina A [mg] 1 869,9 Witamina C [mg] 120,9 WW [Por] 36,5
2025-07-19 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Potrąwka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 659 Białko ogółem [g] 97,4 Tłuszcz [g] 75,7 Węglowodany ogółem [g] 400,8 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 4,4 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 79,1 Witamina A [mg] 1 102,9 Witamina C [mg] 67,4 WW [Por] 40,3

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-19 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Banan 160 g	Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 048,5 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 86,1 Węglowodany ogółem [g] 452,9 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 99,3 Witamina A [mg] 1 099,7 Witamina C [mg] 76,6 WW [Por] 45,6
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g	Banan 160 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 820,2 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 75,6 Węglowodany ogółem [g] 438,6 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 87,9 Witamina A [mg] 1 088,9 Witamina C [mg] 60,7 WW [Por] 44
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Pomidor 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 680,6 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 399,7 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 75,6 Witamina A [mg] 1 258,9 Witamina C [mg] 91 WW [Por] 40

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLU JĘCZ) Kotlet schabowy panierowany G 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 567,4 Białko ogółem [g] 120,5 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 329,1 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 62,5 Witamina A [mg] 1 553,8 Witamina C [mg] 236,2 WW [Por] 33
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLU JĘCZ) Kotlet schabowy panierowany G 120 g Ziemniaki gotowane 230 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 662,8 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 62,4 Witamina A [mg] 1 531,1 Witamina C [mg] 236,2 WW [Por] 35

Jadłospisy za okres od dnia 2025-07-14 do dnia 2025-07-20 KUCHNIA OGÓLNA

2025-07-20 niedziela	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 526,3 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,4 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 67,8 Witamina A [mg] 1 569,8 Witamina C [mg] 237,2 WW [Por] 33,1
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 466,3 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 56,4 Witamina A [mg] 1 160,5 Witamina C [mg] 136,9 WW [Por] 31,5