

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                         |                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                                                     | 3                                                                                                                                                                                                                          | 4                                       | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 6                                                         | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                                          | Obiad                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Posilek nocny                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| 2025-07-07 poniedziałek | Podstawowa Obrzyce | Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ)<br>Chleb bałtownowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)<br>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA)<br>Pomidor 80 g | Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)<br>Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ)<br>Jabłko 1szt 120 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                                         | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY)<br>Sałatka szwedzka 80 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt<br>pieczywo chrupkie 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 679,5<br>Białko ogółem [g] 115<br>Tłuszcz [g] 88,4<br>Węglowodany ogółem [g] 351,2<br>Sól [g] 13,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7<br>Glukoza [g] 7,5<br>Fruktoza [g] 11,2<br>Laktoza [g] 14,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,3<br>suma cukrów prostych [g] 92,6<br>Witamina A [mg] 1 252,5<br>Witamina C [mg] 108,2<br>WW [Por] 35,2 |
|                         | Dzieci obrzyce     | Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ)<br>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)<br>Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA)<br>Pomidor 80 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO)<br>Herbata b/cukru 200 ml                                                            | Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)<br>Nuggetsy z kurczaka 100 g<br>Sos jogurtowo-ziolowy 150 g (MLEKO)<br>Napój owocowy bez cukru 250 g<br>Ziemniaki gotowane 230 g                                           | Baton zbożowy 1szt/40g, 40 g (GLUT ŻYT) | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY)<br>Sałatka szwedzka 80 g                                                           | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt<br>pieczywo chrupkie 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 580,2<br>Białko ogółem [g] 110,2<br>Tłuszcz [g] 75,1<br>Węglowodany ogółem [g] 361,6<br>Sól [g] 14,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,5<br>Glukoza [g] 5<br>Fruktoza [g] 4,5<br>Laktoza [g] 19<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,6<br>suma cukrów prostych [g] 86,9<br>Witamina A [mg] 1 263,5<br>Witamina C [mg] 97,6<br>WW [Por] 36,1     |

|                         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                           |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-07 poniedziałek | Cukrzyca obrz.     | Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Wędlina szynka konserwowa 60 g ( <b>SOJA</b> ) | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Dynia gotowana 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g | Jabłko 1szt 120 g | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Salatka z makreli G 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Salatka szwedzka 80 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt<br>pieczywo chrupkie 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 533,7<br>Białko ogółem [g] 109,5<br>Tłuszcz [g] 65,6<br>Węglowodany ogółem [g] 384,7<br>Sól [g] 12,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,3<br>Glukoza [g] 5,7<br>Fruktoza [g] 9,6<br>Laktoza [g] 16,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,4<br>suma cukrów prostych [g] 89<br>Witamina A [mg] 1 590,2<br>Witamina C [mg] 82,9<br>WW [Por] 38,6      |
|                         | Lekkostrawna obrz. | Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Dżem truskawkowy 1szt 25 g<br>Wędlina szynka konserwowa 60 g ( <b>SOJA</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml                             | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa szpinakowa 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Kasza pęczak gotowana 230 g ( <b>GLU JĘCZ</b> )<br>Dynia gotowana 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                   | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )<br>Salatka z makreli G 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Liść sałaty 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )                       | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt<br>pieczywo chrupkie 15 g | Wartość energetyczna[kcal] 2 525,3<br>Białko ogółem [g] 115,9<br>Tłuszcz [g] 60,1<br>Węglowodany ogółem [g] 392,4<br>Sól [g] 11,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2<br>Glukoza [g] 14,5<br>Fruktoza [g] 14,1<br>Laktoza [g] 16,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,7<br>suma cukrów prostych [g] 104,1<br>Witamina A [mg] 1 523,2<br>Witamina C [mg] 79,9<br>WW [Por] 39,4 |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-08 wtorek | Podstawowa Obrzyce | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 80 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p> | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Sos pomidorowy 150 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p> |                                                        | <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> | <p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 791,4</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 102,7</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 68,1</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 447,1</p> <p><b>Sól</b> [g] 10,8</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 36,1</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 8</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 10,5</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 16,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,5</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 90,1</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 1 819,4</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 143,4</p> <p><b>WW</b> [Por] 44,7</p> |
|                   | Dzieci obrzyce     | <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 80 g</p>                                                                | <p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p> | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Sos pomidorowy 150 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p>                                                                      | <p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 3 068,2</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 112</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 79,5</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 476,1</p> <p><b>Sól</b> [g] 12</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,4</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 8</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 10,5</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 19,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,8</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 94,3</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 1 853,4</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 144,4</p> <p><b>WW</b> [Por] 47,7</p>     |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-08 wtorek | Cukrzyca obrz.     | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)<br/>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 80 g<br/>Ogórek plastry 80 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Kiwi 1 szt 75 g</p>                                                | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g<br/>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Sos pomidorowy 150 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)<br/>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Pomidor 80 g</p> | <p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 595,9<br/>Białko ogółem [g] 104,9<br/>Tłuszcz [g] 66,5<br/>Węglowodany ogółem [g] 405,4<br/>Sól [g] 10,3<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7<br/>Glukoza [g] 10<br/>Fruktoza [g] 12,5<br/>Laktoza [g] 19<br/>Błonnik pokarmowy [g] 35,5<br/>suma cukrów prostych [g] 79,2<br/>Witamina A [mg] 1 752,2<br/>Witamina C [mg] 146,2<br/>WW [Por] 40,5</p> |
|                   | Lekkostrawna obrz. | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)<br/>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 80 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>                         | <p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p> | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g<br/>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Sos pomidorowy 150 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)<br/>Fasolka szparagowa gotowana 150 g</p>                                  |                                                        | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Salatka z tuńczykiem, ryżem, marchewką w jogurcie 120 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)<br/>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Pomidor 80 g</p>                  | <p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 845,9<br/>Białko ogółem [g] 123,3<br/>Tłuszcz [g] 74,3<br/>Węglowodany ogółem [g] 434,8<br/>Sól [g] 9,7<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2<br/>Glukoza [g] 6,1<br/>Fruktoza [g] 7,4<br/>Laktoza [g] 16,5<br/>Błonnik pokarmowy [g] 31,2<br/>suma cukrów prostych [g] 77,9<br/>Witamina A [mg] 2 082,9<br/>Witamina C [mg] 128<br/>WW [Por] 43,4</p>  |

|                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |             |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-09 środa | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Wędlina</p> <p>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g</p> | Banan 160 g | <p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż biały gotowany 230 g</p> <p>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p> <p>Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (<b>JAJA, MLEKO, GORCZY</b>)</p> |             | <p>Jajko gotowane 100 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> | <p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 460,3</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 103,5</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 70,9</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 332,6</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,8</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 10,1</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 10,7</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 14,6</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,8</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,7</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 835,3</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 125,4</p> <p><b>WW [Por]</b> 33,5</p> |
|                  | Dzieci obrzyce     | <p>Wędlina</p> <p>Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>                                                                                                  | Banan 160 g | <p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż biały gotowany 230 g</p> <p>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (<b>JAJA, MLEKO, GORCZY</b>)</p> <p>Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> | Arbuz 150 g | <p>Jajko gotowane 100 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> | <p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 775,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 110,2</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 80,8</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,5</p> <p><b>Sól [g]</b> 10,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 11,5</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 13,4</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 14,5</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,1</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 874,2</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 132,6</p> <p><b>WW [Por]</b> 38,1</p>  |

|                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |             |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-09 środa | Cukrzyca obrz.     | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 200 ml</p> <p>Pomidor 80 g Ketchup saszetka 1 szt</p>       | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa peizanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż brązowy gotowany 230 g</p> <p>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p> <p>Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem rzepakowym 150 g (<b>JAJA, MLEKO, GORCZY</b>)</p> | Arbuz 150 g | <p>Jajko gotowane 100 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 873,2</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 110,5</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 111,2</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,1</p> <p><b>Sól [g]</b> 8,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56,7</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 7,1</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 9,7</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 16</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 63,4</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 882,1</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 146,2</p> <p><b>WW [Por]</b> 37,3</p> |
|                  | Lekkostrawna obrz. | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Ketchup saszetka 1 szt</p> | <p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>                            | <p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż biały gotowany 230 g</p> <p>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p> <p>Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>                                                   |             | <p>Jajko gotowane 100 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Liść salaty 10 g</p>                                                   | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 739,3</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 104,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 103,7</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,7</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 51,2</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 3,8</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 4,6</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 15,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,9</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 88,4</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 550</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 77,2</p> <p><b>WW [Por]</b> 36,9</p>  |

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

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

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-11 piątek | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Bułka pszenna (75g) 80 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>     | <p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)</p> <p>Sos grecki 150 ml (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> |                   | <p>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Ser topiony/ ser 50% 50 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Salatka szwedzka 80 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 903,7</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 101,7</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 80,3</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 450,2</p> <p><b>Sól</b> [g] 12,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,6</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 17,6</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 21,2</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 21,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 30,9</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 118</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 1 839,4</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 106,1</p> <p><b>WW</b> [Por] 45,2</p>   |
|                   | Dzieci obrzyce     | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Rogal 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p> | <p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)</p> <p>Sos grecki 150 ml (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> | Jabłko 1szt 120 g | <p>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Ser topiony/ ser 50% 50 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Salatka szwedzka 80 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                                                      | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 3 175,8</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 104,6</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 94,2</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 476,3</p> <p><b>Sól</b> [g] 12,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,9</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 20,1</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 27,9</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 21,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,5</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 137,1</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 1 901,4</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 117,5</p> <p><b>WW</b> [Por] 47,7</p> |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                            |                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-11 piątek | Cukrzyca obrz.     | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Twaróg - plastry 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Kakao na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Bułka grahamka 1 szt 80 g ( <b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 5 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | zupa szczawiowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g<br>Filet z ryby mintaj parowany 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Sos grecki 150 ml ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) | Jabłko gotowane 1szt 120 g | Paprykarz/ 40% łosoś 50 g ( <b>RYBY</b> )<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Sałatka szwedzka 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 120 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść salaty 5 g        | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt<br>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 490,3<br>Białko ogółem [g] 116<br>Tłuszcz [g] 60,7<br>Węglowodany ogółem [g] 377,7<br>Sól [g] 12<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39<br>Glukoza [g] 8,1<br>Fruktoza [g] 15,2<br>Laktoza [g] 21,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 35,9<br>suma cukrów prostych [g] 84,8<br>Witamina A [mg] 1 899,6<br>Witamina C [mg] 96,9<br>WW [Por] 38         |
|                   | Lekkostrawna obrz. | Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Twaróg - plastry 80 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Dżem truskawkowy 1szt 25 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Kakao na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Bułka pszenna (75g) 80 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Liść salaty 5 g | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )   | Zupa ryżowa 400 ml ( <b>SELER</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Brokuły gotowane 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g<br>Filet z ryby mintaj parowany 100 g ( <b>RYBY</b> )<br>Sos grecki 150 ml ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )                                                                              |                            | Paprykarz/ 40% łosoś 50 g ( <b>RYBY</b> )<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Liść salaty 5 g | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt<br>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 2 492,6<br>Białko ogółem [g] 120,6<br>Tłuszcz [g] 53,6<br>Węglowodany ogółem [g] 394,9<br>Sól [g] 8,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4<br>Glukoza [g] 18,6<br>Fruktoza [g] 20<br>Laktoza [g] 22,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 26,4<br>suma cukrów prostych [g] 109,7<br>Witamina A [mg] 2 355,9<br>Witamina C [mg] 200,1<br>WW [Por] 39,6 |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-12 sobota | Podstawowa Obrzyce | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek kanapkowy biały pastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 230 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatkı wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g<br>Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                                                                            | Wędłina szynka konserwowa 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 80 g | Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 557,4<br>Białko ogółem [g] 106,4<br>Tłuszcz [g] 78,3<br>Węglowodany ogółem [g] 358,8<br>Sól [g] 9,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5<br>Glukoza [g] 5,8<br>Fruktoza [g] 6,7<br>Laktoza [g] 19,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,9<br>suma cukrów prostych [g] 74,6<br>Witamina A [mg] 2 052<br>Witamina C [mg] 97,1<br>WW [Por] 35,9     |
|                   | Dzieci obrzyce     | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek kanapkowy biały pastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                                                            | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 230 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatkı wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g                                  | Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Wędłina szynka konserwowa 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml                                                                    | Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 920,5<br>Białko ogółem [g] 117,4<br>Tłuszcz [g] 91,1<br>Węglowodany ogółem [g] 407,1<br>Sól [g] 10,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5<br>Glukoza [g] 7,3<br>Fruktoza [g] 8,1<br>Laktoza [g] 28,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,4<br>suma cukrów prostych [g] 79,5<br>Witamina A [mg] 2 213,7<br>Witamina C [mg] 137,5<br>WW [Por] 40,9 |
|                   | Cukrzyca obrz.     | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek kanapkowy biały pastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                                                                       | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Żurek 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatkı wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g                 | Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Wędłina szynka konserwowa 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 80 g                                                                         | Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 777<br>Białko ogółem [g] 108,5<br>Tłuszcz [g] 81,7<br>Węglowodany ogółem [g] 414,4<br>Sól [g] 8,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4<br>Glukoza [g] 7,3<br>Fruktoza [g] 8,1<br>Laktoza [g] 29<br>Błonnik pokarmowy [g] 32<br>suma cukrów prostych [g] 81,2<br>Witamina A [mg] 2 199<br>Witamina C [mg] 137,5<br>WW [Por] 41,5          |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-12 sobota | Lekkostrawna obrz. | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )                                              | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )      | Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 230 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Mieszanaka królewska gotowana (brokuł,kalafior,ma rchewka) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                                 | Wędlina szynka konserwowa 40 g ( <b>SOJA</b> )<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                   | Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )                      | Wartość energetyczna[kcal] 2 472,4<br>Białko ogółem [g] 110,8<br>Tłuszcz [g] 76,8<br>Węglowodany ogółem [g] 344,7<br>Sól [g] 10,1<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9<br>Glukoza [g] 4,7<br>Fruktoza [g] 5,4<br>Laktoza [g] 19,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,2<br>suma cukrów prostych [g] 48,7<br>Witamina A [mg] 1 599,3<br>Witamina C [mg] 121,2<br>WW [Por] 34,6 |
|                   | Podstawowa Obrzyce | Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek plastry 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g<br>Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                                  |                                 | Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Paszтет z żurawiną 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> )<br>Papryka w słupki 80 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> ) | Herbatniki be-be 16g 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 404,4<br>Białko ogółem [g] 107,3<br>Tłuszcz [g] 78,6<br>Węglowodany ogółem [g] 317,6<br>Sól [g] 10,2<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,4<br>Glukoza [g] 6,1<br>Fruktoza [g] 8<br>Laktoza [g] 21,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 24,6<br>suma cukrów prostych [g] 51,1<br>Witamina A [mg] 2 251,6<br>Witamina C [mg] 193,7<br>WW [Por] 31,9   |
|                   | Dzieci obrzyce     | Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek plastry 50 g<br>Liść salaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )                                          | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g<br>Sos pietruszkowy 150 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 100 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                              | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Paszтет z żurawiną 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> )<br>Papryka w słupki 80 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml                                                                     | Herbatniki be-be 16g 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 527,1<br>Białko ogółem [g] 116,8<br>Tłuszcz [g] 69,8<br>Węglowodany ogółem [g] 367,1<br>Sól [g] 10<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3<br>Glukoza [g] 6,5<br>Fruktoza [g] 7,8<br>Laktoza [g] 20,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,5<br>suma cukrów prostych [g] 75,3<br>Witamina A [mg] 2 261,6<br>Witamina C [mg] 190,5<br>WW [Por] 36,8   |

Jadłospisy z 27. tygodnia, tj. od dnia 2025-07-07 do dnia 2025-07-13 KUCHNIA OGÓLNA

|                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-07-13 niedziela | Cukrzyca obrz.     | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)<br/>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Liść salaty 5 g<br/>Ogórek plastry 80 g<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g<br/>Sos pietruszkowy 150 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml<br/>Ziemniaki gotowane 230 g</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> | <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Pasztet z żurawiną 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)<br/>Papryka w słupki 80 g<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 514,9<br/>Białko ogółem [g] 127,4<br/>Tłuszcz [g] 69,7<br/>Węglowodany ogółem [g] 365,2<br/>Sól [g] 8,1<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1<br/>Glukoza [g] 6,9<br/>Fruktoza [g] 8,2<br/>Laktoza [g] 20,2<br/>Błonnik pokarmowy [g] 25,2<br/>suma cukrów prostych [g] 76<br/>Witamina A [mg] 2 095,7<br/>Witamina C [mg] 185,7<br/>WW [Por] 36,6</p> |
|                      | Lekkostrawna obrz. | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina filet zapiekany 60 g<br/>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>                                                                                                  | <p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>   | <p>Zupa ryżowa 400 ml (<b>SELER</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g<br/>Sos pietruszkowy 150 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>kalafior gotowany 150 g<br/>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>                                                                             |                                        | <p>Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (<b>SOJA, SELER, GORCZY</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml</p>  | <p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 333,4<br/>Białko ogółem [g] 134,3<br/>Tłuszcz [g] 60,5<br/>Węglowodany ogółem [g] 336<br/>Sól [g] 6,9<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7<br/>Glukoza [g] 5,4<br/>Fruktoza [g] 7<br/>Laktoza [g] 17,9<br/>Błonnik pokarmowy [g] 22<br/>suma cukrów prostych [g] 44,7<br/>Witamina A [mg] 1 003,6<br/>Witamina C [mg] 172,1<br/>WW [Por] 33,6</p>     |

### **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 ,