

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-22 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Paszтет wieprzowo drobiowy 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bigos z kielbasą wieprzową-drobia wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 591,3 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 374,3 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] 20,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 102 Witamina A [mg] 2 646,1 Witamina C [mg] 355 WW [Por] 37,4
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bigos z kielbasą wieprzową-drobia wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g	Wafelek Gimi 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 288,7 Białko ogółem [g] 117,2 Tłuszcz [g] 116 Węglowodany ogółem [g] 458,2 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Glukoza [g] 13,2 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 136,2 Witamina A [mg] 2 684,4 Witamina C [mg] 355 WW [Por] 45,8

2025-09-22 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Paszтет zapiekany wieprz.-drob 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 602,7 Białko ogółem [g] 103,5 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 411,6 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 101,6 Witamina A [mg] 3 634,1 Witamina C [mg] 322,9 WW [Por] 41,1
	Lekkostrawna obrz.	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Paszтет wieprzowo drobiowy 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 582,8 Białko ogółem [g] 117,6 Tłuszcz [g] 70,7 Węglowodany ogółem [g] 396,7 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 90,2 Witamina A [mg] 3 172,8 Witamina C [mg] 225,5 WW [Por] 39,6

2025-09-23 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) 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) Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 Ogórek świeży zielony 80 Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	zupa z czerwonej soczewicy 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku G 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g		Pomidor 80 Ketchup saszetka 1 Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 338,1 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 80,6 Węglowodany ogółem [g] 318,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 5,1 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 56,8 Witamina A [mg] 1 264,4 Witamina C [mg] 126,2 WW [Por] 31,7
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 Ogórek świeży zielony 80 Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	zupa z czerwonej soczewicy 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku G 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g	Mieszanka studencka 1op/35g 35 g	Ketchup saszetka 1 Pomidor 80 Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 723,3 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 95,5 Węglowodany ogółem [g] 368,8 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 5,1 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 66 Witamina A [mg] 1 242,1 Witamina C [mg] 126,3 WW [Por] 36,7

2025-09-23 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 Ogórek świeży zielony 80 Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	zupa z czerwonej soczewicy 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku G 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g	Gruszka 250 g	Pomidor 80 Ketchup saszetka 1 Parówka lux drobiowo wieprzowa 120 (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 691 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 89,5 Węglowodany ogółem [g] 395,4 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 16,9 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 88,8 Witamina A [mg] 1 288,5 Witamina C [mg] 137,1 WW [Por] 39,4
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku G 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g		Pomidor 80 Ketchup saszetka 1 Parówka lux drobiowo wieprzowa 120 (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 621,6 Białko ogółem [g] 107 Tłuszcz [g] 98,8 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 5,4 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 67,3 Witamina A [mg] 1 206,7 Witamina C [mg] 105,5 WW [Por] 34,9

2025-09-24 środa	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Krem orzechowy 1szt/20g 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Banan 160 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)		Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela- 97% 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 529,2 Białko ogółem [g] 86,4 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 408,6 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 11,6 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 88,3 Witamina A [mg] 1 904,4 Witamina C [mg] 88,1 WW [Por] 40,9
	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Krem orzechowy 1szt/20g 20 g Liść salaty 5 g	Banan 160 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)	Paluszki solone 70 g	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela- 97% 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 853,9 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 73,2 Węglowodany ogółem [g] 465,8 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 87 Witamina A [mg] 1 804,3 Witamina C [mg] 85,8 WW [Por] 46,7

2025-09-24 środa	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela- 97% 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 453,6 Białko ogółem [g] 80,5 Tłuszcz [g] 56,1 Węglowodany ogółem [g] 412,6 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3 Glukoza [g] 13,1 Fruktoza [g] 18,4 Laktoza [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 89,3 Witamina A [mg] 1 824,5 Witamina C [mg] 137,7 WW [Por] 41,3
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g Mozzarella mini kulki 35 g (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER)		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 300,8 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 55 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,1 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 65,2 Witamina A [mg] 1 337,5 Witamina C [mg] 164 WW [Por] 36,8

2025-09-25 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb bałtownowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Wędzonka Jana 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokul owym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z rzodkiewki czerwonej, szczypiorku, jogurtu 150 g (MLEKO)		Knedle z nadzieniem morelowym 300 g herbata bez cukru 250 ml Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 394,4 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Glukoza [g] 3,5 Fruktoza [g] 2,9 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 858,4 Witamina C [mg] 135,3 WW [Por] 39,5
	Dzieci obrzyce	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędzonka Jana 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokul owym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z rzodkiewki czerwonej, szczypiorku, jogurtu 150 g (MLEKO)	śliwka 100 g	Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 350 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 561,9 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 58,6 Węglowodany ogółem [g] 429,7 Sól [g] 4,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,5 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 90 Witamina A [mg] 881,8 Witamina C [mg] 140,2 WW [Por] 43,1
	Cukrzyca obrz.	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Wędzonka Jana 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokul owym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z rzodkiewki czerwonej, szczypiorku, jogurtu 150 g (MLEKO)	Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 2 szt (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 317,7 Białko ogółem [g] 81,9 Tłuszcz [g] 66,1 Węglowodany ogółem [g] 413,4 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 5,5 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,1 suma cukrów prostych [g] 86,2 Witamina A [mg] 737,5 Witamina C [mg] 136,7 WW [Por] 41,5

Jadłospisy z 38. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-22 do dnia 2025-09-28 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-25 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędzonka Jana 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g		Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 447,2 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 58,8 Węglowodany ogółem [g] 400,5 Sól [g] 4,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,1 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 5 Laktoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 78,8 Witamina A [mg] 3 147,5 Witamina C [mg] 132,6 WW [Por] 40
2025-09-26 piątek	Podstawowa Obrzyce	Bulka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES)	Jogurt z musli 180g 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Śledź w śmietanie 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 862,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 122,1 Węglowodany ogółem [g] 343,8 Sól [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,4 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 1 871,6 Witamina C [mg] 187,8 WW [Por] 34,5

2025-09-26 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt z musli 180g 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Paluszki rybne pieczone 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 977,9 Białko ogółem [g] 106,4 Tłuszcz [g] 113,6 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,6 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 82,8 Witamina A [mg] 2 218,6 Witamina C [mg] 191,2 WW [Por] 38,9
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Banan 160 g	Zupa pomidorowa z makaronem brazowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sledź w śmietanie 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY)	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 009,4 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Sól [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,3 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 106,3 Witamina A [mg] 2 240,9 Witamina C [mg] 199,4 WW [Por] 38,3

2025-09-26 piątek	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb pszenny 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Bułka pszenna 100 g (GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)	Jogurt z musli 180g 1 szt	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos twarogowo-szpina kowy 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Jabłko 1szt 120 g	Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 829,4 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 449,9 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,8 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 74 Witamina A [mg] 1 982,1 Witamina C [mg] 112,1 WW [Por] 45,3
2025-09-27 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Kasza gryczana gotowana 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 730,1 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 86,4 Węglowodany ogółem [g] 368,4 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 7,1 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 98,3 Witamina A [mg] 11 905,1 Witamina C [mg] 116,1 WW [Por] 36,9

2025-09-27 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g Ketchup saszetka 1 szt	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ)	Deser sojowy ALPRO 1 szt	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 741,7 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 99,5 Witamina A [mg] 11 924,4 Witamina C [mg] 142,4 WW [Por] 36,3
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Kasza gryczana gotowana 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ)	Kiwi 1 szt 75 g	Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 742,7 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 84,6 Węglowodany ogółem [g] 393,6 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 40 suma cukrów prostych [g] 99,7 Witamina A [mg] 11 910,2 Witamina C [mg] 165,7 WW [Por] 39,4

2025-09-27 sobota	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 20 g	Kisiel z jabłkiem 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) kalafior gotowany 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ)		Pasta z makreli wędzonej, twarogu i szczypiorku 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 5 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 490,6 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 331 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,4 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 85,6 Witamina A [mg] 10 108,7 Witamina C [mg] 220,5 WW [Por] 33,1
2025-09-28 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść salaty 5 g Ogórek plastry 80 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 736,7 Białko ogółem [g] 114 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 364,4 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 19,1 Fruktoza [g] 19,9 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 suma cukrów prostych [g] 111,1 Witamina A [mg] 1 578,1 Witamina C [mg] 90,6 WW [Por] 36,7

2025-09-28 niedziela	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownowski psz-żyт 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Mieszanka studencka 1op/35g 35 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Mieszanka studencka 1op/35g 35 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownowski psz-żyт 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 147,7 Białko ogółem [g] 125,4 Tłuszcz [g] 118,8 Węglowodany ogółem [g] 394,6 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Glukoza [g] 15,7 Fruktoza [g] 17,1 Laktoza [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 112,2 Witamina A [mg] 2 083,9 Witamina C [mg] 185,7 WW [Por] 39,5
	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Banan 150 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 627,4 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 365,3 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 68,3 Witamina A [mg] 1 326,4 Witamina C [mg] 77,1 WW [Por] 36,6

2025-09-28 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 80 g	Banan 150 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUTPSZ)	Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 815,9 Białko ogółem [g] 126 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 19,6 Fruktoza [g] 20,7 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 110,9 Witamina A [mg] 1 676,4 Witamina C [mg] 103,9 WW [Por] 38,4
----------------------	--------------------	--	--------------------	---	---	--	--

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 ,