

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-15 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 533,6 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 92,9 Węglowodany ogółem [g] 305,1 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 17 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 55,7 Witamina A [mg] 1 105 Witamina C [mg] 78,3 WW [Por] 30,5
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser topiony Gouda 20 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY) Sos pietruszkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 764,1 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 9,8 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 1 054,3 Witamina C [mg] 79,4 WW [Por] 35,7

2025-09-15 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Surówka z marchewki z soki pomarańczowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Ogórek świeży zielony 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 513 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 84,1 Węglowodany ogółem [g] 341,4 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 81,3 Witamina A [mg] 793,6 Witamina C [mg] 73,1 WW [Por] 34
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z soki pomarańczowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Polędwica Sopotka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 336,8 Białko ogółem [g] 127,3 Tłuszcz [g] 67,2 Węglowodany ogółem [g] 308,9 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 18,9 suma cukrów prostych [g] 54,8 Witamina A [mg] 958,8 Witamina C [mg] 89,2 WW [Por] 30,8

2025-09-16 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) 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) Papryka w słupki 80 g	Kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 ml	zupa grochowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Ketchup saszetka 1 szt Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 526,1 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 380,2 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 84,2 Witamina A [mg] 2 082,5 Witamina C [mg] 210,8 WW [Por] 38,1
	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 200 ml Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Papryka w słupki 80 g	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	zupa grochowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Ketchup saszetka 1 szt Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 751,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 415,3 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 43,1 suma cukrów prostych [g] 101,3 Witamina A [mg] 2 066,8 Witamina C [mg] 218,7 WW [Por] 41,6

2025-09-16 wtorek	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Papryka w słupki 80 g	Kisiel bez cukru 200 ml	zupa grochowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Banan 150 g	Ketchup saszetka 1 szt Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 609,9 Białko ogółem [g] 100,7 Tłuszcz [g] 67,7 Węglowodany ogółem [g] 414,8 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,2 suma cukrów prostych [g] 95,5 Witamina A [mg] 2 094,4 Witamina C [mg] 205,3 WW [Por] 41,6
	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Kisiel z cukrem 200 ml	Zupa grysikowa 400 ml (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 418,5 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 3,1 Fruktoza [g] 4,2 Laktoza [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 66,5 Witamina A [mg] 1 943,4 Witamina C [mg] 84,4 WW [Por] 36,5

2025-09-17 środa	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Sos koperkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g		Szynka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (SOJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 599,1 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 361,5 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,3 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 90,2 Witamina A [mg] 875,1 Witamina C [mg] 97,2 WW [Por] 36,2
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 100 g Sos koperkowy 100 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Szynka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (SOJA) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 801,5 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 384,2 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,2 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 13,8 Laktoza [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 97,3 Witamina A [mg] 877,3 Witamina C [mg] 123,3 WW [Por] 38,4

2025-09-17 środa	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g Szynka konserwowa Bielesz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (SOJA)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 570,4 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 355,2 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,3 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 91,5 Witamina A [mg] 1 251,2 Witamina C [mg] 128 WW [Por] 35,5
	Lekkostrawna obrz.	Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) 150 g (SELER)		Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Szynka konserwowa Bielesz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (SOJA) Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 495,6 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 349 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,2 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 83,4 Witamina A [mg] 1 515,9 Witamina C [mg] 150,2 WW [Por] 35

2025-09-18 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kaszanka z cebulą 150 g (GLU JĘCZ) Ziemniaki gotowane 230 g Salatka szwedzka 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Herbata b/cukru 200 ml Garnek chłopski z kiełbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 150,6 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 69,9 Węglowodany ogółem [g] 315 Sól [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 54,6 Witamina A [mg] 1 995,4 Witamina C [mg] 212,5 WW [Por] 31,5
	Dzieci obrzyce	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	śliwka 100 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER) Salata z jogurtem 150 g (MLEKO)	Galaretka owocowa z truskawkami 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Garnek chłopski z kiełbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 381,6 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 67,4 Węglowodany ogółem [g] 354,7 Sól [g] 14,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 53,2 Witamina A [mg] 2 115,6 Witamina C [mg] 173,4 WW [Por] 35,5

2025-09-18 czwartek	Cukrzyca obrz.	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 80 g Ogórek świeży zielony 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER) Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jablek bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 294,4 Białko ogółem [g] 161,4 Tłuszcz [g] 60,7 Węglowodany ogółem [g] 305,3 Sól [g] 15,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 52,4 Witamina A [mg] 956,9 Witamina C [mg] 138,6 WW [Por] 30,5
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina szynka wieprzowa zbójnicka 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Zupa koperkowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jablek bez cukru 250 ml Salata z jogurtem 150 g (MLEKO)		Herbata b/cukru 200 ml Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 029,5 Białko ogółem [g] 109,7 Tłuszcz [g] 58,5 Węglowodany ogółem [g] 301 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 41,7 Witamina A [mg] 2 103,4 Witamina C [mg] 167,6 WW [Por] 30,1

2025-09-19 piątek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany smażyony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 810 Białko ogółem [g] 110,3 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 395,2 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 69,5 Witamina A [mg] 2 528,9 Witamina C [mg] 110,6 WW [Por] 39,6
	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek 80 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g	śliwka 100 g	Filet z mintaja panierowany smażyony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 975,4 Białko ogółem [g] 125,1 Tłuszcz [g] 114 Węglowodany ogółem [g] 395,4 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 75 Witamina A [mg] 2 555,3 Witamina C [mg] 105,6 WW [Por] 39,6

2025-09-19 piątek	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 572,1 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 13,2 Laktoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,8 suma cukrów prostych [g] 76,3 Witamina A [mg] 2 578,3 Witamina C [mg] 112,8 WW [Por] 37,1
	Lekkostrawna obrz.	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50g 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Cukinia gotowana 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)		Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Pomidor 80 g	Ciastka owsiane b/c 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] 2 428,1 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 364,3 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,3 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 72,5 Witamina A [mg] 1 869,9 Witamina C [mg] 120,9 WW [Por] 36,5

2025-09-20 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 659,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 76 Węglowodany ogółem [g] 400,7 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 81,9 Witamina A [mg] 1 532,3 Witamina C [mg] 184,3 WW [Por] 40,3
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Ogórek w plasterki 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g	Banan 160 g	Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 031,3 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 449,2 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 99,3 Witamina A [mg] 1 099,7 Witamina C [mg] 76,6 WW [Por] 45,2
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g	Banan 160 g	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 820,5 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 75,9 Węglowodany ogółem [g] 438,6 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,6 suma cukrów prostych [g] 90,8 Witamina A [mg] 1 518,3 Witamina C [mg] 177,6 WW [Por] 44

2025-09-20 sobota	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g (SELER) Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)	kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 ml (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Potrąwka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryz biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 669,8 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 394,8 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 4,4 Fruktoza [g] 4,6 Laktoza [g] 14 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 74,2 Witamina A [mg] 1 295,4 Witamina C [mg] 86,9 WW [Por] 39,5
2025-09-21 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLUJĘCZ) Kotlet schabowy panierowany G 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUTPSZ)		Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 566,7 Białko ogółem [g] 120,4 Tłuszcz [g] 85,8 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 62,4 Witamina A [mg] 1 545,2 Witamina C [mg] 235,6 WW [Por] 33

2025-09-21 niedziela	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLU JĘCZ) Kotlet schabowy panierowany G 120 g Ziemniaki gotowane 230 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 662,8 Białko ogółem [g] 119 Tłuszcz [g] 86,6 Węglowodany ogółem [g] 349,6 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 62,4 Witamina A [mg] 1 531,1 Witamina C [mg] 236,2 WW [Por] 35
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 50 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 525,6 Białko ogółem [g] 131,8 Tłuszcz [g] 79,1 Węglowodany ogółem [g] 330,8 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,4 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 67,8 Witamina A [mg] 1 561,2 Witamina C [mg] 236,6 WW [Por] 33,1

Jadłospisy z 37. tygodnia, tj. od dnia 2025-09-15 do dnia 2025-09-21 KUCHNIA OGÓLNA

2025-09-21 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa 40 g wieprzowego (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 ml (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Salata z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 466,3 Białko ogółem [g] 138,6 Tłuszcz [g] 76,4 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 21,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,3 suma cukrów prostych [g] 56,4 Witamina A [mg] 1 160,5 Witamina C [mg] 136,9 WW [Por] 31,5
----------------------	--------------------	--	------------------------	--	---	---	---

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 ,