

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-09-29 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Ogórek świeży zielony 80 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 88,4 Węglowodany ogółem [g] 339,7 Sól [g] 13,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 83,2 Witamina A [mg] 1 179,6 Witamina C [mg] 90,4 WW [Por] 34,1
	Dzieci obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Nuggetsy z kurczaka 100 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Dynia gotowana 150 g	Baton zbożowy 1szt/40g, 40 g (GLUT ŻYT)	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sałatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Sałatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 616,7 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Sól [g] 15,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 3,7 Fruktoza [g] 3,4 Laktoza [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 75,8 Witamina A [mg] 1 721,2 Witamina C [mg] 98,5 WW [Por] 36,9

2025-09-29 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina szynka konserwowa 60 g (SOJA)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Sok wielowarzywny 1 szt 1 szt (SELER)	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka szwedzka 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 340,9 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 64 Węglowodany ogółem [g] 347,9 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 3,4 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 81 Witamina A [mg] 1 682,9 Witamina C [mg] 92,5 WW [Por] 34,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina szynka konserwowa 60 g (SOJA) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Dynia gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 427,2 Białko ogółem [g] 113,4 Tłuszcz [g] 58,9 Węglowodany ogółem [g] 372,6 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 15,4 Fruktoza [g] 15,2 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,9 suma cukrów prostych [g] 106,7 Witamina A [mg] 1 547 Witamina C [mg] 116 WW [Por] 37,2

2025-09-30 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)		Herbata b/cukru 200 ml Sos jogurtowy 150 g (MLEKO) Knedle z nadzieniem morelowym 300 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 655 Białko ogółem [g] 75,9 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 467,1 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,4 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 88,2 Witamina A [mg] 882 Witamina C [mg] 123,9 WW [Por] 46,7
	Dzieci obrzyce	Herbata b/cukru 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Herbata b/cukru 250 ml Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 864,6 Białko ogółem [g] 82,7 Tłuszcz [g] 68,2 Węglowodany ogółem [g] 484,5 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 92,4 Witamina A [mg] 916 Witamina C [mg] 124,9 WW [Por] 48,5

2025-09-30 wtorek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 446,3 Białko ogółem [g] 80,7 Tłuszcz [g] 55,5 Węglowodany ogółem [g] 415 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 814,8 Witamina C [mg] 126,7 WW [Por] 41,5
	Lekkostrawna obrz.	Herbata b/cukru 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Salata z jogurtem 150 g (MLEKO)		Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 638,4 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 60,9 Węglowodany ogółem [g] 442,3 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Glukoza [g] 3,7 Fruktoza [g] 4,4 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 76,3 Witamina A [mg] 1 045,5 Witamina C [mg] 89,4 WW [Por] 44,2

2025-10-01 środa	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g	Banan 160 g	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g		Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 364,9 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 59,8 Węglowodany ogółem [g] 334,2 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 10,6 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 1 577,8 Witamina C [mg] 121,7 WW [Por] 33,7
	Dzieci obrzyce	Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO)	Banan 160 g	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)	Gruszka 250 g	Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 762,5 Białko ogółem [g] 111,7 Tłuszcz [g] 70 Węglowodany ogółem [g] 401,9 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 22,4 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 82,5 Witamina A [mg] 1 590,9 Witamina C [mg] 131,2 WW [Por] 40,5

2025-10-01 środa	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Ketchup saszetka 1 szt	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa peizanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g	Gruszka 250 g	Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść salaty 5 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 878,1 Białko ogółem [g] 110,9 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 395,3 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 18,7 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 43,4 suma cukrów prostych [g] 75,9 Witamina A [mg] 1 837,2 Witamina C [mg] 145,4 WW [Por] 39,7
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup saszetka 1 szt	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Zupa koperkowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 783,7 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 104 Węglowodany ogółem [g] 377,5 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 90,8 Witamina A [mg] 1 626,5 Witamina C [mg] 97,9 WW [Por] 37,8

2025-10-02 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 701,5 Białko ogółem [g] 128,8 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 363,4 Sól [g] 14,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,8 suma cukrów prostych [g] 64,4 Witamina A [mg] 1 486,7 Witamina C [mg] 115,6 WW [Por] 36,3
	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Smoothie z porzeczek, banana i orzechów 200 g (ORZECZY)	Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 005,8 Białko ogółem [g] 135,8 Tłuszcz [g] 97,6 Węglowodany ogółem [g] 394,2 Sól [g] 15,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Glukoza [g] 12,1 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 14,1 Błonnik pokarmowy [g] 45 suma cukrów prostych [g] 78,7 Witamina A [mg] 1 580,9 Witamina C [mg] 227,1 WW [Por] 39,5

2025-10-02 czwartek	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g Noga trybowana gotowana/parowana 100 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 698,1 Białko ogółem [g] 128 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 375,2 Sól [g] 13,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 69,9 Witamina A [mg] 1 422,8 Witamina C [mg] 116,6 WW [Por] 37,5
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos z suszonymi pomidorami i szpinakiem 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 682,3 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 81,8 Węglowodany ogółem [g] 375,6 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5 Glukoza [g] 22,1 Fruktoza [g] 24,5 Laktoza [g] 12,6 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 105,5 Witamina A [mg] 1 889,9 Witamina C [mg] 222,3 WW [Por] 37,5

2025-10-03 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)		Paprykarz/ 40% losoś 50 g (RYBY) Ser topiony/ ser 50% 50 g (MLEKO) Salatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 724,9 Białko ogółem [g] 97,9 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 410,3 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Glukoza [g] 19 Fruktoza [g] 23 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 121,1 Witamina A [mg] 2 004,7 Witamina C [mg] 140,9 WW [Por] 41,2
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rogal 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)	Jabłko 1szt 120 g	Paprykarz/ 40% losoś 50 g (RYBY) Ser topiony/ ser 50% 50 g (MLEKO) Salatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 997 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 436,4 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 21,5 Fruktoza [g] 29,7 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 140,1 Witamina A [mg] 2 066,7 Witamina C [mg] 152,3 WW [Por] 43,7

2025-10-03 piątek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Twaróg - plastry 100 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Salatka szwedzka 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 320,9 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 59,7 Węglowodany ogółem [g] 337,8 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 17 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 87,9 Witamina A [mg] 2 065,6 Witamina C [mg] 131,8 WW [Por] 33,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Liść salaty 5 g Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Brokuły gotowane 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)		Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 439,2 Białko ogółem [g] 121,3 Tłuszcz [g] 53,5 Węglowodany ogółem [g] 381,4 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3 Glukoza [g] 19,5 Fruktoza [g] 21,1 Laktoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 111,7 Witamina A [mg] 2 439 Witamina C [mg] 214,1 WW [Por] 38,2

2025-10-04 sobota	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 624,4 Białko ogółem [g] 105,9 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 386,2 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 suma cukrów prostych [g] 77,8 Witamina A [mg] 2 485,3 Witamina C [mg] 101,2 WW [Por] 38,6
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 3 008,5 Białko ogółem [g] 121 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 433,6 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 29,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,9 suma cukrów prostych [g] 83,1 Witamina A [mg] 2 667,4 Witamina C [mg] 141,9 WW [Por] 43,5

2025-10-04 sobota	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Żurek 400 ml (MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 865 Białko ogółem [g] 112,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 441 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 29,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 84,7 Witamina A [mg] 2 652,7 Witamina C [mg] 141,9 WW [Por] 44,1
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 120 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 1 szt (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 573,8 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 371,4 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 52,3 Witamina A [mg] 2 110,5 Witamina C [mg] 126,4 WW [Por] 37,2
2025-10-05 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO) Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski pieczona - psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 404,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 78,6 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,4 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 8 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 51,1 Witamina A [mg] 2 251,6 Witamina C [mg] 193,7 WW [Por] 31,9

2025-10-05 niedziela	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 100 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 527,1 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 69,8 Węglowodany ogółem [g] 367,1 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,3 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 75,3 Witamina A [mg] 2 261,6 Witamina C [mg] 190,5 WW [Por] 36,8
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (SOJA, SELER, GORCZY) Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Liść salaty 5 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Mizeria ze śmietaną i jogurtem bez cukru 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 514,9 Białko ogółem [g] 127,4 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 365,2 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 2 095,7 Witamina C [mg] 185,7 WW [Por] 36,6
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa ryżowa 400 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) kalafior gotowany 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 333,4 Białko ogółem [g] 134,3 Tłuszcz [g] 60,5 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 17,9 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 44,7 Witamina A [mg] 1 003,6 Witamina C [mg] 172,1 WW [Por] 33,6

Oznaczenia alergenów:

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