

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-10-06 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) Sałatka 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 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 528,2 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 91,2 Węglowodany ogółem [g] 310,6 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 10,8 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 59,2 Witamina A [mg] 2 517,6 Witamina C [mg] 78 WW [Por] 31
	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) Sałatka 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 g (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 Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 758,7 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 96,8 Węglowodany ogółem [g] 362,7 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 85,2 Witamina A [mg] 2 466,9 Witamina C [mg] 79,1 WW [Por] 36,2

2025-10-06 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) 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, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Udło z kurczaka gotowane 180 g Surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wędłina Połudwica Sopocka 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, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Ogórek świeży zielony 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 507,6 Białko ogółem [g] 113,8 Tłuszcz [g] 82,4 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 84,8 Witamina A [mg] 2 206,2 Witamina C [mg] 72,7 WW [Por] 34,5
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Wędłina Szynekowa 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, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udło z kurczaka gotowane 180 g Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) Surówka z marchewki z sokiem pomarańczowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędłina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 80 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 331,4 Białko ogółem [g] 125,7 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 314,4 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,8 suma cukrów prostych [g] 58,3 Witamina A [mg] 2 371,4 Witamina C [mg] 88,9 WW [Por] 31,3

2025-10-07 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 g (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) Dyńa gotowana z olejem i ziołami 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 g (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) Dyńa gotowana z olejem i ziołami 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

2025-10-07 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-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Papryka w słupki 80 g	Kisiel bez cukru 200 ml	Zupa grochowa 400 g (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 z olejem i ziołami 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-żyt 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 z olejem i ziołami 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

2025-10-08 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) Liść sałaty 5 g	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 g (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 bałnowoski 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] 2 599,8 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 361,7 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] 883,7 Witamina C [mg] 97,8 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) Liść sałaty 5 g Liść sałaty 5 g	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 g (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 bałnowoski 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] 2 802,9 Białko ogółem [g] 118,8 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 384,5 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] 29,9 suma cukrów prostych [g] 97,3 Witamina A [mg] 894,6 Witamina C [mg] 124,5 WW [Por] 38,4

2025-10-08 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) Liść salaty 5 g	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] 2 571,1 Białko ogółem [g] 112,5 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 355,3 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] 35,3 suma cukrów prostych [g] 91,5 Witamina A [mg] 1 259,8 Witamina C [mg] 128,6 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) Liść salaty 5 g	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) z olejem rzepakowym 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 salaty 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] 2 496,4 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 349,1 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] 25,9 suma cukrów prostych [g] 83,4 Witamina A [mg] 1 524,6 Witamina C [mg] 150,8 WW [Por] 35

2025-10-09 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 350 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szyńska Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 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) Liść sałaty 5 g	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 Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 160 Białko ogółem [g] 77,2 Tłuszcz [g] 53,8 Węglowodany ogółem [g] 346,8 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 19,4 suma cukrów prostych [g] 52,8 Witamina A [mg] 802,3 Witamina C [mg] 135,1 WW [Por] 34,7
	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 Szyńska Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g	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) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g	Galaretka owocowa z truskawkami 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Sos jogurtowy 150 g (MLEKO) Knedle z nadzieniem morelowym 300 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 413,6 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 63,9 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,9 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,9 suma cukrów prostych [g] 61 Witamina A [mg] 868,8 Witamina C [mg] 168,4 WW [Por] 36,7

2025-10-09 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-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 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) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 158,5 Białko ogółem [g] 88,1 Tłuszcz [g] 54,2 Węglowodany ogółem [g] 360,5 Sól [g] 11 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,3 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 16,9 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 66,6 Witamina A [mg] 791 Witamina C [mg] 213,1 WW [Por] 36
	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 Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Zupa koperkowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew gotowana 150 g		Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (MLEKO)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 1 981,4 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 45,6 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 20,9 Błonnik pokarmowy [g] 19,1 suma cukrów prostych [g] 44,3 Witamina A [mg] 3 074,8 Witamina C [mg] 89,9 WW [Por] 33,2

2025-10-10 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 Liść salaty 5 g	Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (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] 2 810,7 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 395,4 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] 30,5 suma cukrów prostych [g] 69,6 Witamina A [mg] 2 537,6 Witamina C [mg] 111,2 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 Liść salaty 5 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	śliwka 100 g	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] 2 891,6 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 108 Węglowodany ogółem [g] 400,7 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 77,2 Witamina A [mg] 2 561 Witamina C [mg] 116,1 WW [Por] 40,1

2025-10-10 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 Liść sałaty 5 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] 2 572,8 Białko ogółem [g] 115 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 370,9 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] 2 587 Witamina C [mg] 113,4 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 Liść sałaty 5 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 g (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] 2 428,8 Białko ogółem [g] 123,1 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 364,5 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] 27,5 suma cukrów prostych [g] 72,6 Witamina A [mg] 1 878,6 Witamina C [mg] 121,5 WW [Por] 36,5

2025-10-11 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] 2 673,8 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 80,1 Węglowodany ogółem [g] 400,7 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 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] 1 544,3 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] 3 045,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 90,1 Węglowodany ogółem [g] 449,2 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 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] 1 111,7 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] 2 835 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 80 Węglowodany ogółem [g] 438,6 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 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] 1 530,3 Witamina C [mg] 177,6 WW [Por] 44

2025-10-11 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 g (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] 2 684,3 Białko ogółem [g] 107,1 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 394,8 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 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] 1 307,4 Witamina C [mg] 86,9 WW [Por] 39,5
2025-10-12 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 g (SELER, GLUJĘCZ) Kotlet schabowy panierowany G 150 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jablek 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] 2 733,1 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 342,5 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 72,5 Witamina A [mg] 3 418,2 Witamina C [mg] 238,2 WW [Por] 34,3

2025-10-12 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 g (SELER, GLUT JĘCZ) Kotlet schabowy panierowany G 120 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jablek 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 sałaty 5 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 829,2 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 100 Węglowodany ogółem [g] 363,1 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 72,4 Witamina A [mg] 3 404,1 Witamina C [mg] 238,8 WW [Por] 36,3
	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 g (SELER, GLUT JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jablek 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] 2 692 Białko ogółem [g] 130,6 Tłuszcz [g] 92,5 Węglowodany ogółem [g] 344,3 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,4 Glukoza [g] 10,3 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 25 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 77,8 Witamina A [mg] 3 434,2 Witamina C [mg] 239,2 WW [Por] 34,4

2025-10-12 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) 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 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLUTPSZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy jasny 100 g (MLEKO, GLUTPSZ)		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, GLUTPSZ)	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 557,7 Białko ogółem [g] 139,1 Tłuszcz [g] 82,5 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 8,4 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Witamina A [mg] 1 250,7 Witamina C [mg] 180 WW [Por] 32,5
----------------------	--------------------	---	-----------------	--	--	--	--	--

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 ,