

|                         |                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                 | 3                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 4                             | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 6                                                  | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie      | Obiad                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podwieczorek                  | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Posilek nocny                                      | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 2025-10-27 poniedziałek | Podstawowa Obrzyce | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) | Jabłko 1szt 120 g | Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                               | Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 80 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% 20 g | Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 696,3<br><b>Białko ogółem [g]</b> 115,7<br><b>Tłuszcz [g]</b> 106,3<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319<br><b>Sól [g]</b> 8,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,8<br><b>Glukoza [g]</b> 7,1<br><b>Fruktoza [g]</b> 11,1<br><b>Laktoza [g]</b> 15,3<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6<br><b>Witamina A [mg]</b> 2 977,2<br><b>Witamina C [mg]</b> 78,9<br><b>WW [Por]</b> 31,8 |
|                         | Dzieci obrzyce     | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Pomidor w ćwiartki 80 g<br>Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Ser topiony Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )                                                  | Jabłko 1szt 120 g | Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> )<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Ogórek świeży zielony 80 g<br>Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )                                             | Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g | <b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 926,8<br><b>Białko ogółem [g]</b> 117,3<br><b>Tłuszcz [g]</b> 111,9<br><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,1<br><b>Sól [g]</b> 9,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,2<br><b>Glukoza [g]</b> 7,9<br><b>Fruktoza [g]</b> 11,3<br><b>Laktoza [g]</b> 15,4<br><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32<br><b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6<br><b>Witamina A [mg]</b> 2 926,5<br><b>Witamina C [mg]</b> 80<br><b>WW [Por]</b> 37     |

|                         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-27 poniedziałek | Cukrzyca obrz.     | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTPSZ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b> )<br>Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g<br>( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> )<br>Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) | Jabłko 1szt 120 g | Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Udło z kurczaka gotowane 180 g<br>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g                                          | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt | Wędlna Polędwica Sopocka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Ogórek świeży zielony 80 g | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 675,7<br>Białko ogółem [g] 114,1<br>Tłuszcz [g] 97,5<br>Węglowodany ogółem [g] 355,3<br>Sól [g] 7,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5<br>Glukoza [g] 7,4<br>Fruktoza [g] 10,9<br>Laktoza [g] 15,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,5<br>suma cukrów prostych [g] 92,2<br>Witamina A [mg] 2 665,8<br>Witamina C [mg] 73,6<br>WW [Por] 35,4 |
|                         | Lekkostrawna obrz. | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUTPSZ</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUTPSZ</b> )<br>Wędlna Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )          | Jabłko 1szt 120 g | Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUTPSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Udło z kurczaka gotowane 180 g<br>Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUTPSZ</b> )<br>Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                               | Wędlna Polędwica Sopocka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUTPSZ</b> )<br>Masło roślinne 39% 20 g<br>Pomidor 80 g                               | Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g         | Wartość energetyczna[kcal] 2 499,5<br>Białko ogółem [g] 126<br>Tłuszcz [g] 80,6<br>Węglowodany ogółem [g] 322,8<br>Sól [g] 9,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8<br>Glukoza [g] 7,1<br>Fruktoza [g] 11,6<br>Laktoza [g] 17,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 22,8<br>suma cukrów prostych [g] 65,7<br>Witamina A [mg] 2 831<br>Witamina C [mg] 89,8<br>WW [Por] 32,1     |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-28 wtorek | Podstawowa Obrzyce | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g<br/>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Papryka w słupki 80 g</p> | <p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p> | <p>Zupa grochowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)<br/>Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p>  |                                          | <p>Ketchup saszetka 1 szt<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p> | <p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 548,5<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 104,8<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 79,3<br/><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 372,6<br/><b>Sól</b> [g] 11,1<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,4<br/><b>Glukoza</b> [g] 4,1<br/><b>Fruktoza</b> [g] 3,7<br/><b>Laktoza</b> [g] 10,1<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,7<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 83,2<br/><b>Witamina A</b> [mg] 1 654,4<br/><b>Witamina C</b> [mg] 195,4<br/><b>WW</b> [Por] 37,4</p> |
|                   | Dzieci obrzyce     | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g<br/>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Papryka w słupki 80 g</p>     | <p>śliwka 100 g</p>                  | <p>Zupa grochowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)<br/>Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p>  | <p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>     | <p>Ketchup saszetka 1 szt<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>                                                                   | <p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 703,8<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 107,9<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 84,6<br/><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 395,3<br/><b>Sól</b> [g] 11,5<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,6<br/><b>Glukoza</b> [g] 7,3<br/><b>Fruktoza</b> [g] 5,6<br/><b>Laktoza</b> [g] 10<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,4<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 91,4<br/><b>Witamina A</b> [mg] 1 677,8<br/><b>Witamina C</b> [mg] 200,3<br/><b>WW</b> [Por] 39,6</p>   |
|                   | Cukrzyca obrz.     | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)<br/>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g<br/>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Papryka w słupki 80 g</p>                                                                        | <p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p> | <p>Zupa grochowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)<br/>Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> | <p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt</p> | <p>Ketchup saszetka 1 szt<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>                                                                        | <p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 625,3<br/><b>Białko</b> ogółem [g] 103,7<br/><b>Tłuszcz</b> [g] 78,7<br/><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 404,1<br/><b>Sól</b> [g] 11<br/><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,7<br/><b>Glukoza</b> [g] 5,2<br/><b>Fruktoza</b> [g] 5,1<br/><b>Laktoza</b> [g] 10,1<br/><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 39,2<br/><b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,7<br/><b>Witamina A</b> [mg] 1 771,1<br/><b>Witamina C</b> [mg] 211,9<br/><b>WW</b> [Por] 40,5</p>   |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-28 wtorek | Lekkostrawna obrz. | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)</p> <p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>                                                                                                                                                                                                                   | <p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p> | <p>Zupa grysikowa 400 ml (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> |  | <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Ketchup saszetka 1 szt</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>                                                                                                                     | <p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 522,4</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 111,3</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 75,3</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 371,7</p> <p><b>Sól</b> [g] 12,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,8</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 3,1</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 2,7</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 9,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 26,1</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 71,8</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 1 528,7</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 83</p> <p><b>WW</b> [Por] 37,2</p> |
| 2025-10-29 środa  | Podstawowa Obrzyce | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> | <p>Banan 160 g</p>                   | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p>          |  | <p>Szynka konserwowa Bieleś wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (<b>SOJA</b>)</p> <p>Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>      | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 612,2</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 102,3</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 92,4</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 359,2</p> <p><b>Sól</b> [g] 9,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 57,3</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 9</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 10,6</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 25,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,5</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 98,7</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 2 429,8</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 103,6</p> <p><b>WW</b> [Por] 36</p> |

2025-10-29 środa

|                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Dzieci obryzce | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)<br/>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Ogórek świeży zielony 80 g<br/>Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt<br/>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)<br/>Chleb razowy psz-żyт 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Liść sałaty 5 g<br/>Liść sałaty 5 g</p> | <p>Banan 160 g</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)<br/>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> | <p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Szynka konserwowa Bielez wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (<b>SOJA</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Chleb bałnowoski psz-żyт 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> | <p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 815,3<br/>Białko ogółem [g] 111,2<br/>Tłuszcz [g] 100,2<br/>Węglowodany ogółem [g] 382<br/>Sól [g] 10,5<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,3<br/>Glukoza [g] 9,5<br/>Fruktoza [g] 11,2<br/>Laktoza [g] 29,7<br/>Błonnik pokarmowy [g] 30,9<br/>suma cukrów prostych [g] 105,9<br/>Witamina A [mg] 2 440,7<br/>Witamina C [mg] 130,3<br/>WW [Por] 38,2</p> |
|                | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)<br/>Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)<br/>Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Ogórek świeży zielony 80 g<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Chleb razowy psz-żyт 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Liść sałaty 5 g</p>     | <p>Banan 160 g</p> | <p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)<br/>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> | <p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Herbata b/cukru 250 ml<br/>Chleb razowy psz-żyт 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Szynka konserwowa Bielez wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (<b>SOJA</b>)</p>     | <p>Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 660,1<br/>Białko ogółem [g] 106,3<br/>Tłuszcz [g] 95<br/>Węglowodany ogółem [g] 369<br/>Sól [g] 9,9<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 58,8<br/>Glukoza [g] 9,5<br/>Fruktoza [g] 11,2<br/>Laktoza [g] 28,9<br/>Błonnik pokarmowy [g] 34,7<br/>suma cukrów prostych [g] 98,5<br/>Witamina A [mg] 2 449,7<br/>Witamina C [mg] 129,5<br/>WW [Por] 36,9</p>      |

|                     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|---------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-29 środa    | Lekkostrawna obrz. | Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Chleb pszenny 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> )<br>Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )<br>Liść sałaty 5 g | Banan 160 g              | Napój owocowy bez cukru 250 g<br>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> ) |  | Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Liść sałaty 10 g<br>Szynka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g ( <b>SOJA</b> )<br>Pomidor 80 g | Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 642,2<br>Białko ogółem [g] 109,9<br>Tłuszcz [g] 92,6<br>Węglowodany ogółem [g] 365,4<br>Sól [g] 8,7<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,4<br>Glukoza [g] 9<br>Fruktoza [g] 8,9<br>Laktoza [g] 25,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>suma cukrów prostych [g] 92,5<br>Witamina A [mg] 2 661,1<br>Witamina C [mg] 153,7<br>WW [Por] 36,6 |
| 2025-10-30 czwartek | Podstawowa Obrzyce | Kasza kuskus na mleku 350 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 60 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek świeży zielony 80 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 5 g                           | Pomarańcza 1/2 szt 110 g | Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Kaszanka z cebulą 150 g ( <b>GLUT JĘCZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Salatka szwedzka 150 g<br>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                                                                                                               |  | Herbata b/cukru 200 ml<br>Knedle z nadzieniem morelowym 300 g<br>Sos jogurtowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )                                                                                                                                                                                  | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )                 | Wartość energetyczna[kcal] 2 252,6<br>Białko ogółem [g] 89<br>Tłuszcz [g] 58,5<br>Węglowodany ogółem [g] 347,1<br>Sól [g] 13<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,1<br>Glukoza [g] 5,1<br>Fruktoza [g] 6,7<br>Laktoza [g] 22,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 18,3<br>suma cukrów prostych [g] 56,2<br>Witamina A [mg] 672,9<br>Witamina C [mg] 116<br>WW [Por] 34,7       |

|                     |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                              |                                                                                                                    |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|---------------------|----------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-30 czwartek | Dzieci obrzyce | <p>Kasza kuskus na mleku 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 60 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> | <p>Pomarańcza 1/2 szt 110 g</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g</p> | <p>Galaretka owocowa z truskawkami 150 g</p> | <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Sos jogurtowy 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Knedle z nadzieniem morelowym 300 g</p> | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 511,1</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 108</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 68,7</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 369,2</p> <p><b>Sól</b> [g] 11,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 25,2</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 7,9</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 8,2</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 22,6</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 23,1</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,9</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 699,3</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 194,6</p> <p><b>WW</b> [Por] 36,8</p>  |
|                     | Cukrzyca obrz. | <p>Kasza kuskus na mleku 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 80 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>                                                                     | <p>Pomarańcza 1/2 szt 110 g</p> | <p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> | <p>Jabłko 1szt 120 g</p>                     | <p>Knedle z nadzieniem morelowym 300 g</p> <p>Sos jogurtowy 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>                               | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 427,5</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 105,7</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 64,7</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 359,8</p> <p><b>Sól</b> [g] 10,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 27,2</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 9,9</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 14,4</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 22,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,9</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 70,7</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 726,5</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 194</p> <p><b>WW</b> [Por] 35,9</p> |

Jadłospisy z 43. tygodnia, tj. od dnia 2025-10-27 do dnia 2025-11-02 KUCHNIA OGÓLNA

|                     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|---------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-30 czwartek | Lekkostrawna obrz. | <p>Kasza kuskus na mleku 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 80 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>                                                                              | <p>Pomarańcza 1/2 szt 110 g</p>                  | <p>Zupa koperkowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Marchew gotowana 150 g</p>                                                                                                              | <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Knedle z nadzieniem morelowym 300 g</p> <p>Sos jogurtowy 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>                                                                                                                                                                                                      | <p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>                                  | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 241,4</p> <p>Białko ogółem [g] 110,5</p> <p>Tłuszcz [g] 54,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 337</p> <p>Sól [g] 10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9</p> <p>Glukoza [g] 6,9</p> <p>Fruktoza [g] 8,5</p> <p>Laktoza [g] 23</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 19,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 51,9</p> <p>Witamina A [mg] 3 000,3</p> <p>Witamina C [mg] 120</p> <p>WW [Por] 33,7</p>            |
| 2025-10-31 piątek   | Podstawowa Obrzyce | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Bulka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> | <p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> | <p>Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 963,7</p> <p>Białko ogółem [g] 110,7</p> <p>Tłuszcz [g] 103,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 433,2</p> <p>Sól [g] 9,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3</p> <p>Glukoza [g] 17,4</p> <p>Fruktoza [g] 19,2</p> <p>Laktoza [g] 21,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 106,6</p> <p>Witamina A [mg] 2 538,6</p> <p>Witamina C [mg] 122,6</p> <p>WW [Por] 43,4</p> |



|                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-31 piątek | Dzieci obrzyce | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Bulka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek 80 g</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                    | <p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>   | <p>Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p> | <p>śliwka 100 g</p>               | <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 044,6</p> <p>Białko ogółem [g] 112,6</p> <p>Tłuszcz [g] 108,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 438,5</p> <p>Sól [g] 9,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5</p> <p>Glukoza [g] 20,6</p> <p>Fruktoza [g] 21,1</p> <p>Laktoza [g] 21,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 114,2</p> <p>Witamina A [mg] 2 562</p> <p>Witamina C [mg] 127,5</p> <p>WW [Por] 43,9</p> |
|                   | Cukrzyca obrz. | <p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>        | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>      | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 617,9</p> <p>Białko ogółem [g] 119,2</p> <p>Tłuszcz [g] 88,3</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 372,1</p> <p>Sól [g] 10,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,9</p> <p>Glukoza [g] 8</p> <p>Fruktoza [g] 13,3</p> <p>Laktoza [g] 21</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 36,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 76,8</p> <p>Witamina A [mg] 2 810,5</p> <p>Witamina C [mg] 119,3</p> <p>WW [Por] 37,3</p>     |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-31 piątek | Lekkostrawna obrz. | <p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                                                                      | <p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>  | <p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Cukinia gotowana 150 g</p> <p>Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>                                   |  | <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>                                                                                                                               | <p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 528,6</p> <p>Białko ogółem [g] 114,8</p> <p>Tłuszcz [g] 68,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 401,9</p> <p>Sól [g] 9,1</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,5</p> <p>Glukoza [g] 18,8</p> <p>Fruktoza [g] 21,1</p> <p>Laktoza [g] 22,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 109,2</p> <p>Witamina A [mg] 1 879,6</p> <p>Witamina C [mg] 132,9</p> <p>WW [Por] 40,2</p> |
| 2025-11-01 sobota | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (<b>SOJA</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Papryka świeża 80 g</p> <p>Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p> | <p>Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Udko z kurczaka pieczone 180 g (<b>GORCZY</b>)</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Napój owocowy 250 g</p> <p>Ryż biały gotowany 230 g</p> <p>Sos pieczeniowy jasny 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> |  | <p>Paprykarz/ 40% losoś 50 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>                                      | <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 032,3</p> <p>Białko ogółem [g] 104,9</p> <p>Tłuszcz [g] 110,4</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 412,8</p> <p>Sól [g] 9,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39</p> <p>Glukoza [g] 6,1</p> <p>Fruktoza [g] 7,6</p> <p>Laktoza [g] 17,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 34,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 86,9</p> <p>Witamina A [mg] 1 637,3</p> <p>Witamina C [mg] 182,8</p> <p>WW [Por] 41,5</p>     |

|                   |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                 |             |                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|----------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-01 sobota | Dzieci obrzyce | Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO)<br>Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA)<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść salaty 5 g<br>Ogórek w plasterki 80 g<br>Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) | kisiel z mieszanek owocowej z cukrem 200 g | Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ)<br>Udka z kurczaka pieczone 180 g (GORCZY)<br>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g<br>Napój owocowy 250 g<br>Ryż biały gotowany 230 g<br>Sos pieczeniowy jasny 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) | Banan 160 g | Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY)<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)                     | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 3 404,3<br>Białko ogółem [g] 118<br>Tłuszcz [g] 120,4<br>Węglowodany ogółem [g] 461,3<br>Sól [g] 10,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5<br>Glukoza [g] 9,2<br>Fruktoza [g] 9,8<br>Laktoza [g] 17,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,7<br>suma cukrów prostych [g] 104,3<br>Witamina A [mg] 1 204,7<br>Witamina C [mg] 75,1<br>WW [Por] 46,4 |
|                   | Cukrzyca obrz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO)<br>Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA)<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść salaty 5 g<br>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Papryka świeża 80 g<br>Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)      | Kisiel bez cukru 200 ml                    | Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ)<br>Udka z kurczaka gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g<br>Napój owocowy 250 g<br>Ryż brązowy gotowany 230 g<br>Sos pieczeniowy jasny 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)        | Banan 160 g | Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Pomidor 80 g<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt | Wartość energetyczna[kcal] 3 217,8<br>Białko ogółem [g] 115,9<br>Tłuszcz [g] 102,8<br>Węglowodany ogółem [g] 472,7<br>Sól [g] 7,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7<br>Glukoza [g] 8,8<br>Fruktoza [g] 9,6<br>Laktoza [g] 15,9<br>Błonnik pokarmowy [g] 42,4<br>suma cukrów prostych [g] 96<br>Witamina A [mg] 1 623,3<br>Witamina C [mg] 176,1<br>WW [Por] 47,4  |

|                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-01 sobota    | Lekkostrawna obrz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO)<br>Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (SOJA)<br>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ)<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Liść salaty 5 g<br>Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g (SELER)<br>Twaróg - plastry 60 g (MLEKO)                                                                                                        | kisiel z mieszanek owocowej z cukrem 200 g | Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ)<br>Udko z kurczaka gotowane 180 g<br>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g<br>Napój owocowy 250 g<br>Ryz biały gotowany 230 g<br>Sos pieczeniowy jasny 150 g (MLEKO, GLUTPSZ)                        |  | Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80 g<br>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ)<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                   | Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt           | Wartość energetyczna[kcal] 2 963,1<br>Białko ogółem [g] 119,3<br>Tłuszcz [g] 101,7<br>Węglowodany ogółem [g] 405,4<br>Sól [g] 10,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,2<br>Glukoza [g] 4,8<br>Fruktoza [g] 6<br>Laktoza [g] 14,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 26<br>suma cukrów prostych [g] 79,1<br>Witamina A [mg] 1 319,1<br>Witamina C [mg] 78,2<br>WW [Por] 40,5   |
| 2025-11-02 niedziela | Podstawowa Obrzyce | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ)<br>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT)<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z białej fasoli 40 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT)<br>Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) | Gruszka 250 g                              | Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLUTJĘCZ)<br>Kotlet schabowy panierowany G 150 g<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml<br>Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUTPSZ) |  | Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT)<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Papryka w słupki 80 g<br>Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA) | Wartość energetyczna[kcal] 2 756,4<br>Białko ogółem [g] 106,1<br>Tłuszcz [g] 89,2<br>Węglowodany ogółem [g] 388,3<br>Sól [g] 11<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9<br>Glukoza [g] 10,1<br>Fruktoza [g] 20,6<br>Laktoza [g] 18,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,3<br>suma cukrów prostych [g] 80,9<br>Witamina A [mg] 3 106,4<br>Witamina C [mg] 195<br>WW [Por] 38,9 |

|                      |                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|----------------------|----------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-02 niedziela | Dzieci obrzyce | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z białej fasoli 40 g<br>Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) | Gruszka 250 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 g ( <b>SELER, GLU JĘCZ</b> )<br>Kotlet schabowy panierowany G 120 g<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml<br>Sos pieczeniowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )        | Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> ) | Chleb bałnowoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Papryka w słupki 80 g<br>Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Liść sałaty 5 g | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 852,5<br><b>Białko</b> ogółem [g] 104,6<br><b>Tłuszcz</b> [g] 90,1<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 409<br><b>Sól</b> [g] 11,1<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,8<br><b>Glukoza</b> [g] 10,1<br><b>Fruktoza</b> [g] 20,6<br><b>Laktoza</b> [g] 18,3<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 80,8<br><b>Witamina A</b> [mg] 3 092,3<br><b>Witamina C</b> [mg] 195,6<br><b>WW</b> [Por] 41     |
|                      | Cukrzyca obrz. | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z białej fasoli 40 g<br>Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )<br>Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) | Gruszka 250 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 g ( <b>SELER, GLU JĘCZ</b> )<br>Potrawka ze schabu wieprzowego gotowanego z warzywami 150 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml | Mus owocowy Musiak 100g 1 szt                 | Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Papryka w słupki 80 g<br>Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b> )                                                                                            | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) | <b>Wartość energetyczna</b> [kcal] 2 514,8<br><b>Białko</b> ogółem [g] 105,1<br><b>Tłuszcz</b> [g] 62,6<br><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 410,6<br><b>Sól</b> [g] 9,3<br><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 45,4<br><b>Glukoza</b> [g] 10,9<br><b>Fruktoza</b> [g] 20,8<br><b>Laktoza</b> [g] 18,6<br><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,3<br><b>suma cukrów prostych</b> [g] 108<br><b>Witamina A</b> [mg] 3 121,6<br><b>Witamina C</b> [mg] 196,2<br><b>WW</b> [Por] 41,1 |

|                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |  |                                                                                                                                                                                                         |                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-11-02 niedziela | Lekkostrawna obrz. | Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 250 ml<br>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa<br>wieprzowego 40 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> )<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) | Gruszka 250 g | Zupa krupnik z ziemniakami 400 g ( <b>SELER, GLU JĘCZ</b> )<br>Potrawka ze schabu wieprzowego gotowanego z warzywami 150 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,ma rchewka) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml |  | Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Pomidor 80 g<br>Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) | Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 293,1<br>Białko ogółem [g] 116,6<br>Tłuszcz [g] 52,7<br>Węglowodany ogółem [g] 348,9<br>Sól [g] 8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,4<br>Glukoza [g] 8,3<br>Fruktoza [g] 18,4<br>Laktoza [g] 16,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 25,8<br>suma cukrów prostych [g] 64,9<br>Witamina A [mg] 1 238,4<br>Witamina C [mg] 139,8<br>WW [Por] 35 |
|----------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

### **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 ,