

|                         |                    | 1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2                                        | 3                                                                                                                                                                                                                          | 4                                       | 5                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 6                                                         | 7                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                         |                    | Śniadanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 2. śniadanie                             | Obiad                                                                                                                                                                                                                      | Podwieczorek                            | Kolacja                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | Posilek nocny                                             | SUMA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 2025-10-20 poniedziałek | Podstawowa Obrzyce | Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ)<br>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)<br>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA)<br>Ogórek świeży zielony 80 g<br>Liść salaty 5 g | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)<br>Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ)<br>Jabłko 1szt 120 g<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                                         | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY)<br>Salatka szwedzka 80 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt<br>pieczywo chrupkie 15 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 630,7<br>Białko ogółem [g] 114,7<br>Tłuszcz [g] 88,5<br>Węglowodany ogółem [g] 339,8<br>Sól [g] 13,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7<br>Glukoza [g] 5,1<br>Fruktoza [g] 8,8<br>Laktoza [g] 14,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27<br>suma cukrów prostych [g] 83,3<br>Witamina A [mg] 1 188,2<br>Witamina C [mg] 91<br>WW [Por] 34,1    |
|                         | Dzieci obrzyce     | Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ)<br>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)<br>Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA)<br>Pomidor 80 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO)<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Liść salaty 5 g                                                                          | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) | zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)<br>Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ)<br>Napój owocowy bez cukru 250 g<br>Jabłko 1szt 120 g | Baton zbożowy 1szt/40g, 40 g (GLUT ŻYT) | Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY)<br>Salatka szwedzka 80 g                                                           | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt<br>pieczywo chrupkie 15 g | Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 850,9<br>Białko ogółem [g] 120,1<br>Tłuszcz [g] 98<br>Węglowodany ogółem [g] 364,4<br>Sól [g] 14,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8<br>Glukoza [g] 5,6<br>Fruktoza [g] 9,6<br>Laktoza [g] 14,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 30,1<br>suma cukrów prostych [g] 84,6<br>Witamina A [mg] 1 277,3<br>Witamina C [mg] 104,9<br>WW [Por] 36,5 |

|                         |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-20 poniedziałek | Cukrzyca obrz.     | <p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</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>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Wędlina szynka konserwowa 60 g (<b>SOJA</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>zupa szpinakowa 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 200 g</p> <p>Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> | <p>Sok wielowarzywny 1 szt 1 szt (<b>SELER</b>)</p> | <p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Salatka z makreli G 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Salatka szwedzka 80 g</p> | <p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>pieczywo chrupkie 15 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 382,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 106,6</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 68,6</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 347,9</p> <p><b>Sól [g]</b> 13,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 3,9</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 3,4</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 16,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,8</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,9</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 637,2</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 93,1</p> <p><b>WW [Por]</b> 34,9</p>   |
|                         | Lekkostrawna obrz. | <p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Wędlina szynka konserwowa 60 g (<b>SOJA</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                         | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>zupa szpinakowa 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> |                                                     | <p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)</p> <p>Salatka z makreli G 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>                           | <p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>pieczywo chrupkie 15 g</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 469,1</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 113,4</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 63,5</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,6</p> <p><b>Sól [g]</b> 11,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 15,4</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 15,2</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 16,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 106,6</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 501,3</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 116,6</p> <p><b>WW [Por]</b> 37,2</p> |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-21 wtorek | Podstawowa Obrzyce | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p> | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p> |                                                        | <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 658,7</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 82,5</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 72,8</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 423,7</p> <p><b>Sól [g]</b> 8,8</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,3</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 8,6</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 11,1</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 16,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,5</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 486</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 167,6</p> <p><b>WW [Por]</b> 42,3</p>   |
|                   | Dzieci obrzyce     | <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g</p>                                                                | <p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p> | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 868,3</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 89,3</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 83,9</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 441,1</p> <p><b>Sól [g]</b> 9,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,5</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 8,6</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 11,1</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 19,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,2</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 94,7</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 520</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 168,6</p> <p><b>WW [Por]</b> 44,1</p> |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-------------------|--------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-21 wtorek | Cukrzyca obrz.     | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g</p> <p>Ogórek plastry 80 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Kiwi 1 szt 75 g</p>                                                | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p> | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>      | <p>Owsianka w tubce 100g 1 szt (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 463,2</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 84,8</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 71,2</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 382</p> <p><b>Sól</b> [g] 8,3</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 35,9</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 10,6</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 13,1</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 18,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,6</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 1 418,8</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 170,4</p> <p><b>WW</b> [Por] 38,1</p>    |
|                   | Lekkostrawna obrz. | <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g</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>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p> | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Brokuły gotowane 150 g</p>                                             |                                                        | <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> | <p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 676,3</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 101,3</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 78,4</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 400,9</p> <p><b>Sól</b> [g] 8,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42,1</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 7,4</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 8,1</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 16,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 34,2</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 79,8</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 1 894,3</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 223,9</p> <p><b>WW</b> [Por] 40,1</p> |

|                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |               |                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-22 środa | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</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>Liść sałaty 5 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g</p> | Banan 160 g | <p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż biały gotowany 230 g</p> <p>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p> <p>Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Surówka Colesław 150 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)</p> |               | <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</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 200 ml</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g</p> | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 364,9</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 104,4</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 59,8</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 334,2</p> <p><b>Sól</b> [g] 9,6</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 42</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 10</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 10,6</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 14,4</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 63,2</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 1 577,8</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 121,7</p> <p><b>WW</b> [Por] 33,7</p>    |
|                  | Dzieci obrzyce     | <p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Mozzarella mini kulki 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>                                                                           | Banan 160 g | <p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż biały gotowany 230 g</p> <p>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p> <p>Surówka Colesław 150 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)</p> <p>Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> | Gruszka 250 g | <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</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>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g</p> | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 763,3</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 111,8</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 70</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 402</p> <p><b>Sól</b> [g] 10,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 43,3</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 13,6</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 22,4</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 14,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 38,5</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 82,6</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 1 599,6</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 131,8</p> <p><b>WW</b> [Por] 40,5</p> |

|                  |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |               |                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-22 środa | Cukrzyca obrz.     | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Pomidor 80 g Ketchup saszetka 1 szt</p> <p>Liść salaty 5 g</p>         | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż brązowy gotowany 230 g</p> <p>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p> <p>Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Surówka Coleslaw 150 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)</p> | Gruszka 250 g | <p>Jajko gotowane 100 g (<b>JAJA</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>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 878,8</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 111</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 102,1</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 395,4</p> <p><b>Sól [g]</b> 8,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 56</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 9,2</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 18,7</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 15,8</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,5</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 76</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 845,9</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 146</p> <p><b>WW [Por]</b> 39,7</p>    |
|                  | Lekkostrawna obrz. | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Ketchup saszetka 1 szt</p> <p>Liść salaty 5 g</p> | <p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>                            | <p>Zupa koperkowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ryż biały gotowany 230 g</p> <p>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p> <p>Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>                         |               | <p>Jajko gotowane 100 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Pomidor 80 g</p>                                                       | <p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 784,4</p> <p><b>Białko ogółem [g]</b> 105,8</p> <p><b>Tłuszcz [g]</b> 104</p> <p><b>Węglowodany ogółem [g]</b> 377,7</p> <p><b>Sól [g]</b> 10,2</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 51,2</p> <p><b>Glukoza [g]</b> 4,8</p> <p><b>Fruktoza [g]</b> 6</p> <p><b>Laktoza [g]</b> 15,3</p> <p><b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,3</p> <p><b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,8</p> <p><b>Witamina A [mg]</b> 1 635,2</p> <p><b>Witamina C [mg]</b> 98,5</p> <p><b>WW [Por]</b> 37,9</p> |

|                     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-23 czwartek | Podstawowa Obrzyce | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)<br/>Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Chleb bałtownowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)<br/>Liść sałaty 5 g</p> | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Noga trybowana pieczona 100 g (<b>GORCZY</b>)<br/>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g<br/>Kasza gryczana gotowana 230 g<br/>Napój owocowy bez cukru 250 g<br/>Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> |                                                                       | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Kielbasa biała parzona 120 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)<br/>Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)<br/>Ketchup saszetka 1 szt<br/>Ćwikła 80 g (<b>MLEKO, SIARKA</b>)</p> | <p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 787,3<br/>Białko ogółem [g] 131,2<br/>Tłuszcz [g] 87,5<br/>Węglowodany ogółem [g] 369,9<br/>Sól [g] 12,5<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3<br/>Glukoza [g] 6,5<br/>Fruktoza [g] 9,8<br/>Laktoza [g] 12,3<br/>Błonnik pokarmowy [g] 42<br/>suma cukrów prostych [g] 75,5<br/>Witamina A [mg] 880,7<br/>Witamina C [mg] 146,8<br/>WW [Por] 37</p>      |
|                     | Dzieci obrzyce     | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)<br/>Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Pomidor 80 g<br/>Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Liść sałaty 5 g</p>                                                              | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g<br/>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Noga trybowana pieczona 100 g (<b>GORCZY</b>)<br/>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g<br/>Kasza gryczana gotowana 230 g<br/>Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> | <p>Smoothie z porzeczki, banana i orzechów 200 g (<b>ORZECZY</b>)</p> | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Naleśnik z serem 1szt 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)<br/>Naleśniki z jabłkiem 2 szt. 200 g</p>                                                                                                                                                                                   | <p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 489,7<br/>Białko ogółem [g] 110,9<br/>Tłuszcz [g] 85,3<br/>Węglowodany ogółem [g] 320,3<br/>Sól [g] 8,7<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2<br/>Glukoza [g] 10,7<br/>Fruktoza [g] 13,9<br/>Laktoza [g] 13,2<br/>Błonnik pokarmowy [g] 36,2<br/>suma cukrów prostych [g] 77,9<br/>Witamina A [mg] 876,3<br/>Witamina C [mg] 220,1<br/>WW [Por] 32,2</p> |

|                     |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-23 czwartek | Cukrzyca obrz.     | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Pomidor 80 g<br/>Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)<br/>Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Liść salaty 5 g</p> | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g<br/>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)<br/>Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g<br/>Kasza gryczana gotowana 230 g<br/>Noga trybowana gotowana/parowana 100 g</p>                                          | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Kielbasa biała parzona 120 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)<br/>Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Ketchup saszetka 1 szt<br/>Ćwikła 50 g (<b>MLEKO, SIARKA</b>)</p> | <p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 839,4<br/>Białko ogółem [g] 129,9<br/>Tłuszcz [g] 93,6<br/>Węglowodany ogółem [g] 378,5<br/>Sól [g] 11,6<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3<br/>Glukoza [g] 6,4<br/>Fruktoza [g] 9,7<br/>Laktoza [g] 15,6<br/>Błonnik pokarmowy [g] 40,2<br/>suma cukrów prostych [g] 78,9<br/>Witamina A [mg] 960,8<br/>Witamina C [mg] 142<br/>WW [Por] 37,8</p> |
|                     | Lekkostrawna obrz. | <p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)<br/>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Pomidor 80 g<br/>Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)<br/>Dżem truskawkowy 1szt 25 g<br/>Liść salaty 5 g</p>                           | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Napój owocowy bez cukru 250 g<br/>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)<br/>Noga trybowana gotowana/parowana 100 g<br/>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)<br/>Ziemniaki gotowane 230 g<br/>Sos z suszonymi pomidorami i szpinakiem 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> |                                                        | <p>Herbata b/cukru 200 ml<br/>Kielbasa biała parzona 120 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)<br/>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)<br/>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br/>Pomidor 80 g<br/>Ketchup saszetka 1 szt</p>                                        | <p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 643,7<br/>Białko ogółem [g] 119,4<br/>Tłuszcz [g] 80<br/>Węglowodany ogółem [g] 366,9<br/>Sól [g] 10<br/>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43<br/>Glukoza [g] 19,7<br/>Fruktoza [g] 22<br/>Laktoza [g] 12,5<br/>Błonnik pokarmowy [g] 32,3<br/>suma cukrów prostych [g] 110,3<br/>Witamina A [mg] 1 353,2<br/>Witamina C [mg] 204,1<br/>WW [Por] 36,6</p>  |



|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-24 piątek | Podstawowa Obrzyce | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Bułka pszenna (75g) 80 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p>     | <p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</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>Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)</p> <p>Sos grecki 150 g (<b>SELER</b>)</p> |                   | <p>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Ser topiony/ ser 50% 50 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Salatka szwedzka 80 g</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 200 ml</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 724,9</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 97,9</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 79,3</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 410,3</p> <p><b>Sól</b> [g] 12,5</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 38,3</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 19</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 23</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 21,1</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 28,2</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 121,1</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 2 004,7</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 140,9</p> <p><b>WW</b> [Por] 41,2</p>    |
|                   | Dzieci obrzyce     | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Rogal 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> | <p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</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>Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)</p> <p>Sos grecki 150 g (<b>SELER</b>)</p> | Jabłko 1szt 120 g | <p>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Ser topiony/ ser 50% 50 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Salatka szwedzka 80 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>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Liść salaty 5 g</p>                                                                      | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p> | <p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 997</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 100,8</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 93,2</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 436,4</p> <p><b>Sól</b> [g] 12,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,7</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 21,5</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 29,7</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 21,7</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 31,8</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 140,1</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 2 066,7</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 152,3</p> <p><b>WW</b> [Por] 43,7</p> |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-24 piątek | Cukrzyca obrz.     | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Twaróg - plastry 100 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p>     | <p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p> | <p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</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>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Sos grecki 150 g (<b>SELER</b>)</p> | <p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p> | <p>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Salatka szwedzka 80 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p>        | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 320,9</p> <p>Białko ogółem [g] 114,5</p> <p>Tłuszcz [g] 59,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 337,8</p> <p>Sól [g] 12</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6</p> <p>Glukoza [g] 9,5</p> <p>Fruktoza [g] 17</p> <p>Laktoza [g] 21,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 87,9</p> <p>Witamina A [mg] 2 065,6</p> <p>Witamina C [mg] 131,8</p> <p>WW [Por] 33,9</p>    |
|                   | Lekkostrawna obrz. | <p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Bułka pszenna (75g) 80 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Chleb pszenny 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> | <p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>   | <p>Zupa ryżowa 400 g (<b>SELER</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Brokuły gotowane 150 g</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Filet z ryby mintaj parowany 100 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Sos grecki 150 g (<b>SELER</b>)</p>                                                                         |                                   | <p>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (<b>RYBY</b>)</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Liść salaty 5 g</p> | <p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p> | <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 439,2</p> <p>Białko ogółem [g] 121,3</p> <p>Tłuszcz [g] 53,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 381,4</p> <p>Sól [g] 8,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,3</p> <p>Glukoza [g] 19,5</p> <p>Fruktoza [g] 21,1</p> <p>Laktoza [g] 22,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 26,7</p> <p>suma cukrów prostych [g] 111,7</p> <p>Witamina A [mg] 2 439</p> <p>Witamina C [mg] 214,1</p> <p>WW [Por] 38,2</p> |

|                   |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|--------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-25 sobota | Podstawowa Obrzyce | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtnowoski 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> ) | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Żurek 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 230 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g<br>Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                                                                            | Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Sałatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 120 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Chleb bałtnowoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 80 g | Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 624,4<br>Białko ogółem [g] 105,9<br>Tłuszcz [g] 75,3<br>Węglowodany ogółem [g] 386,2<br>Sól [g] 8,8<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3<br>Glukoza [g] 6,4<br>Fruktoza [g] 7,3<br>Laktoza [g] 19,8<br>Błonnik pokarmowy [g] 33,2<br>suma cukrów prostych [g] 77,8<br>Witamina A [mg] 2 485,3<br>Witamina C [mg] 101,2<br>WW [Por] 38,6 |
|                   | Dzieci obrzyce     | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                                                            | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) | Żurek 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 230 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g                                            | Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Sałatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 120 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml                                                                    | Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 3 008,5<br>Białko ogółem [g] 121<br>Tłuszcz [g] 89<br>Węglowodany ogółem [g] 433,6<br>Sól [g] 10,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7<br>Glukoza [g] 8<br>Fruktoza [g] 8,8<br>Laktoza [g] 29,1<br>Błonnik pokarmowy [g] 37,9<br>suma cukrów prostych [g] 83,1<br>Witamina A [mg] 2 667,4<br>Witamina C [mg] 141,9<br>WW [Por] 43,5      |

|                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|----------------------|--------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-25 sobota    | Cukrzyca obrz.     | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>herbata bez cukru 250 ml<br>Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                         | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )      | Żurek 400 ml ( <b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g                                 | Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) | Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 120 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Pomidor 80 g | Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )                      | Wartość energetyczna[kcal] 2 865<br>Białko ogółem [g] 112,1<br>Tłuszcz [g] 79,6<br>Węglowodany ogółem [g] 441<br>Sól [g] 8,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6<br>Glukoza [g] 8<br>Fruktoza [g] 8,8<br>Laktoza [g] 29,2<br>Błonnik pokarmowy [g] 36,4<br>suma cukrów prostych [g] 84,7<br>Witamina A [mg] 2 652,7<br>Witamina C [mg] 141,9<br>WW [Por] 44,1      |
|                      | Lekkostrawna obrz. | Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> )<br>Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )                                            | Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )      | Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Makaron pszenny gotowany 230 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marchewka) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )<br>Napój owocowy bez cukru 250 g |                                                                            | Wędlina schab ojca Grzegorza wieprzowa/ 82% mięso wieprzowe 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )<br>Salatka z tuńczykiem, ryżem brązowym, marchewką w jogurcie 120 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> )<br>Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Pomidor 80 g                  | Owsianka w tubce 100g 1 szt ( <b>GLUTEN</b> )                      | Wartość energetyczna[kcal] 2 573,8<br>Białko ogółem [g] 115,6<br>Tłuszcz [g] 75,5<br>Węglowodany ogółem [g] 371,4<br>Sól [g] 10,3<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5<br>Glukoza [g] 5,3<br>Fruktoza [g] 6<br>Laktoza [g] 19,3<br>Błonnik pokarmowy [g] 28,5<br>suma cukrów prostych [g] 52,3<br>Witamina A [mg] 2 110,5<br>Witamina C [mg] 126,4<br>WW [Por] 37,2 |
| 2025-10-26 niedziela | Podstawowa Obrzyce | Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Ogórek plastry 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 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> ) | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> ) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> )<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g<br>Sos pietruszkowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                                                    |                                                                            | Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )<br>Paszтет z żurawiną 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> )<br>Papryka w słupki 80 g<br>Chleb bałtownoski pieczona - 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )                             | Herbatniki be-be 16g 1 Por ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY</b> ) | Wartość energetyczna[kcal] 2 426,9<br>Białko ogółem [g] 107,1<br>Tłuszcz [g] 80<br>Węglowodany ogółem [g] 321,8<br>Sól [g] 9,5<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,8<br>Glukoza [g] 8<br>Fruktoza [g] 8,9<br>Laktoza [g] 19,6<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,1<br>suma cukrów prostych [g] 53,8<br>Witamina A [mg] 2 195,9<br>Witamina C [mg] 251,8<br>WW [Por] 32,3    |

|                      |                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                 |                                                                                                                                                                                                                                            |                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|----------------------|--------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-26 niedziela | Dzieci obrzyce     | Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO)<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO)<br>Ogórek plastry 50 g<br>Liść salaty 5 g<br>Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO)<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)                                              | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)   | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g<br>Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100 g<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)<br>Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER)<br>Papryka w słupki 80 g<br>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml | Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna[kcal] 2 542,1<br>Białko ogółem [g] 116,6<br>Tłuszcz [g] 70,7<br>Węglowodany ogółem [g] 369,8<br>Sól [g] 9,6<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2<br>Glukoza [g] 7,7<br>Fruktoza [g] 8,4<br>Laktoza [g] 19,5<br>Błonnik pokarmowy [g] 29,2<br>suma cukrów prostych [g] 77,1<br>Witamina A [mg] 2 224,5<br>Witamina C [mg] 229,2<br>WW [Por] 37 |
|                      | Cukrzyca obrz.     | Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO)<br>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (SOJA, SELER, GORCZY)<br>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)<br>Liść salaty 5 g<br>Ogórek plastry 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) | Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) | Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g<br>Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)<br>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml<br>Ziemniaki gotowane 230 g | Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt | Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)<br>Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER)<br>Papryka w słupki 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)      | Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna[kcal] 2 537,4<br>Białko ogółem [g] 127,1<br>Tłuszcz [g] 71<br>Węglowodany ogółem [g] 369,4<br>Sól [g] 7,4<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5<br>Glukoza [g] 8,8<br>Fruktoza [g] 9,1<br>Laktoza [g] 18,4<br>Błonnik pokarmowy [g] 27,7<br>suma cukrów prostych [g] 78,7<br>Witamina A [mg] 2 040<br>Witamina C [mg] 243,8<br>WW [Por] 37     |
|                      | Lekkostrawna obrz. | Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO)<br>Wędlina filet zapiekany 60 g<br>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)<br>Pomidor 80 g<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml<br>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)                                                                                          | Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)   | Zupa ryżowa 400 g (SELER)<br>Ziemniaki gotowane 230 g<br>Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g<br>Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)<br>kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g<br>Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                                                  |                                 | Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)<br>Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (SOJA, SELER, GORCZY)<br>Pomidor 80 g<br>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)<br>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g<br>Herbata b/cukru 200 ml       | Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY) | Wartość energetyczna[kcal] 2 380,9<br>Białko ogółem [g] 134,1<br>Tłuszcz [g] 65,9<br>Węglowodany ogółem [g] 335,9<br>Sól [g] 6,9<br>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6<br>Glukoza [g] 5,4<br>Fruktoza [g] 7<br>Laktoza [g] 17,7<br>Błonnik pokarmowy [g] 22<br>suma cukrów prostych [g] 44,6<br>Witamina A [mg] 914,1<br>Witamina C [mg] 172,1<br>WW [Por] 33,6     |

### **Oznaczenia alergenów:**

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