

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-11-03 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bigos z kielbasą wieprzową-drobio wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 558,8 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 100,3 Witamina A [mg] 1 510,6 Witamina C [mg] 316,2 WW [Por] 34,6
	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Ogórek plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bigos z kielbasą wieprzową-drobio wa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g	Wafelek Gimi 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 3 256,2 Białko ogółem [g] 122 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 430,8 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 16,1 Laktoza [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 134,4 Witamina A [mg] 1 548,9 Witamina C [mg] 316,2 WW [Por] 43

Jadłospisy z 44. tygodnia, tj. od dnia 2025-11-03 do dnia 2025-11-09 KUCHNIA OGÓLNA

2025-11-03 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść salaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	śliwka 100 g	Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 543,2 Białko ogółem [g] 108,5 Tłuszcz [g] 70,6 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 98,4 Witamina A [mg] 2 540,7 Witamina C [mg] 279,6 WW [Por] 38,2
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pasztet wieprzowo drobiowy 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g Liść salaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g		Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 546,8 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 70,4 Węglowodany ogółem [g] 389,7 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 88,7 Witamina A [mg] 3 094,4 Witamina C [mg] 189,9 WW [Por] 38,9
	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	zupa z czerwonej soczewicy 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku G 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g		Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 332,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 72,2 Węglowodany ogółem [g] 335,7 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 4,5 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 54 Witamina A [mg] 1 696,8 Witamina C [mg] 134,9 WW [Por] 33,6

2025-11-04 wtorek	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	zupa z czerwonej soczewicy 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku G 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g	Mieszanka studencka 1op/35g 35 g	Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 717,5 Białko ogółem [g] 112,2 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 386,4 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 4,5 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 1 674,5 Witamina C [mg] 135 WW [Por] 38,7
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	zupa z czerwonej soczewicy 300 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku G 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g	Gruszka 250 g	Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 621,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 412,9 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 16,3 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 86 Witamina A [mg] 1 720,6 Witamina C [mg] 145,8 WW [Por] 41,3

2025-11-04 wtorek	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa grysikowa 400 ml (SELER, GLUTPSZ) Gulasz po węgiersku G 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g		Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 404,5 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 357,2 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 53,2 Witamina A [mg] 1 832,4 Witamina C [mg] 142,6 WW [Por] 35,8
2025-11-05 środa	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Krem orzechowy 1szt/20g 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Liść salaty 5 g	Banan 160 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)		Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela- 97% 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 491,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 395,3 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 86,7 Witamina A [mg] 1 889,1 Witamina C [mg] 84,5 WW [Por] 39,6

2025-11-05 środa	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Krem orzechowy 1szt/20g 20 g Liść salaty 5 g	Banan 160 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenney gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)	Paluszki solone 70 g	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela- 97% 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 885,2 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 469,8 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 10,9 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 86 Witamina A [mg] 1 789 Witamina C [mg] 82,1 WW [Por] 47,1
	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Ogórek świeży zielony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela- 97% 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 484,8 Białko ogółem [g] 82,8 Tłuszcz [g] 57,1 Węglowodany ogółem [g] 416,5 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 11,5 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 88,3 Witamina A [mg] 1 809,2 Witamina C [mg] 134 WW [Por] 41,7

2025-11-05 środa	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g Mozzarella mini kulki 35 g (MLEKO)	Kiwi 1 szt 75 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanaka królewska gotowana (brokuł,kalafior,ma rchewka) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)		Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 373,2 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 60,6 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,2 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 64,1 Witamina A [mg] 1 267,9 Witamina C [mg] 160,3 WW [Por] 37,2
2025-11-06 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 5 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokuł owym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)		Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) herbata bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 769,7 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 106,9 Węglowodany ogółem [g] 344,2 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 79 Witamina A [mg] 1 055,2 Witamina C [mg] 168,9 WW [Por] 34,5

2025-11-06 czwartek	Dzieci obrzyce	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ogórek świeży zielony 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 5 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokul owym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	śliwka 100 g	Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 900 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 107,5 Węglowodany ogółem [g] 374,5 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 87,7 Witamina A [mg] 1 101,3 Witamina C [mg] 173,8 WW [Por] 37,5
	Cukrzyca obrz.	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokul owym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 2 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 720,8 Białko ogółem [g] 101,5 Tłuszcz [g] 112,7 Węglowodany ogółem [g] 386,6 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,8 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 12,8 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 95,4 Witamina A [mg] 930,3 Witamina C [mg] 170,3 WW [Por] 38,8

2025-11-06 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połędwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 80 g Liść salaty 5 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokul owym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g		Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 753,5 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 104,7 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,7 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 3 343,4 Witamina C [mg] 174,4 WW [Por] 34,8
2025-11-07 piątek	Podstawowa Obrzyce	Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES)	Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Śledź w śmietanie 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 950,2 Białko ogółem [g] 106 Tłuszcz [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 357,8 Sól [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,4 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 78,5 Witamina A [mg] 1 871,6 Witamina C [mg] 187,8 WW [Por] 35,9

2025-11-07 piątek	Dzieci obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Paluszki rybne pieczone 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Sok jabłko-wiśnia 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 036,8 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 115,5 Węglowodany ogółem [g] 394,2 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,6 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 30 suma cukrów prostych [g] 76,9 Witamina A [mg] 1 856,2 Witamina C [mg] 188,8 WW [Por] 39,6
	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek plastry 80 g Chleb razowy psz-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Banan 160 g	Zupa pomidorowa z makaronem brazowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sledź w śmietanie 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY)	Sok jabłko-wiśnia 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 980,3 Białko ogółem [g] 102,7 Tłuszcz [g] 122,1 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Sól [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,3 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 100,4 Witamina A [mg] 1 878,5 Witamina C [mg] 197 WW [Por] 37,6

2025-11-07 piątek	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb pszenny 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Bułka pszenna 100 g (GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)	Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 180,3 Białko ogółem [g] 137,3 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 440 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,9 Glukoza [g] 4,9 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 25,1 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 77,2 Witamina A [mg] 1 389,5 Witamina C [mg] 95,8 WW [Por] 44,2
2025-11-08 sobota	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ćwikla z chrzanem Rolnik 80 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Kasza gryczana gotowana 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g		Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 5 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 721,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 378,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 106,9 Witamina A [mg] 11 871 Witamina C [mg] 114,3 WW [Por] 37,9

2025-11-08 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g Ketchup saszetka 1 szt	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ)	Deser sojowy ALPRO 1 szt	Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 5 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 672,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 102,6 Witamina A [mg] 11 871,3 Witamina C [mg] 130,7 WW [Por] 36,6
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Kasza gryczana gotowana 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ)	Kiwi 1 szt 75 g	Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 5 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 766,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 408,9 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 115,1 Witamina A [mg] 11 873,4 Witamina C [mg] 155,6 WW [Por] 40,9

2025-11-08 sobota	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1 szt Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 20 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ)		Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 5 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 529,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 94,1 Witamina A [mg] 9 985,1 Witamina C [mg] 218,7 WW [Por] 34,2
2025-11-09 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść salaty 5 g Ogórek plastry 80 g	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 729,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Glukoza [g] 15 Fruktoza [g] 16,8 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 102,3 Witamina A [mg] 1 574,8 Witamina C [mg] 82,8 WW [Por] 35,9

2025-11-09 niedziela	Dzieci obrzyce	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownowski psz-żyт 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Mieszanka studencka 1op/35g 35 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownowski psz-żyт 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka świeża 80 g	Serek homogenozwany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 051,1 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 116,7 Węglowodany ogółem [g] 382,4 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,7 Glukoza [g] 17 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 99,6 Witamina A [mg] 2 099,5 Witamina C [mg] 208,7 WW [Por] 38,3
	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Jabłko 1szt 120 g	Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 615,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 Witamina A [mg] 1 300,1 Witamina C [mg] 79,2 WW [Por] 37,4

2025-11-09 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 80 g	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUTPSZ)	Wędlina Polędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 809,1 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Glukoza [g] 15,5 Fruktoza [g] 17,6 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 102,1 Witamina A [mg] 1 673,1 Witamina C [mg] 96,1 WW [Por] 37,6
----------------------	--------------------	--	--	---	---	---	---

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 ,