

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-11-10 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 587,6 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 84,9 Węglowodany ogółem [g] 333,9 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 5,8 Fruktaza [g] 9,7 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 78,9 Witamina A [mg] 1 245,5 Witamina C [mg] 100,7 WW [Por] 33,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina szynka konserwowa 40 g (SOJA) Pomidor 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Mieszanka studencka 1op/35g 35 g</p>	<p>Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 915,8 Białko ogółem [g] 122,3 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Glukoza [g] 6,3 Fruktaza [g] 10,5 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 88,9 Witamina A [mg] 1 335 Witamina C [mg] 114,7 WW [Por] 36,9</p>

2025-11-10 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Wędlina szynka konserwowa 60 g (SOJA)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</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 pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt</p>	<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO)</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 330,6</p> <p>Białko ogółem [g] 109,7</p> <p>Tłuszcz [g] 64,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 340,2</p> <p>Sól [g] 12</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38</p> <p>Glukoza [g] 4,8</p> <p>Fruktoza [g] 4,7</p> <p>Laktoza [g] 17,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 74,9</p> <p>Witamina A [mg] 1 626,5</p> <p>Witamina C [mg] 107,3</p> <p>WW [Por] 34,1</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Wędlina szynka konserwowa 60 g (SOJA)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Potrąwka drobiowa z filetem kurczaka 200g 200 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</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 (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p> <p>Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO)</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 (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 438,7</p> <p>Białko ogółem [g] 116,3</p> <p>Tłuszcz [g] 59,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 370,1</p> <p>Sól [g] 10,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8</p> <p>Glukoza [g] 15,4</p> <p>Fruktoza [g] 15,2</p> <p>Laktoza [g] 17,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 106,3</p> <p>Witamina A [mg] 1 501</p> <p>Witamina C [mg] 112,2</p> <p>WW [Por] 37</p>	

2025-11-11 wtorek	Podstawowa Obrzytce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 1szt/100g 1 szt (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 727,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 426,7 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Glukoza [g] 8,6 Fruktaza [g] 11,1 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 103,4 Witamina A [mg] 1 521 Witamina C [mg] 167,6 WW [Por] 42,6</p>
	Dzieci obrzytce	<p>Herbata b/cukru 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Ogórek świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 1szt/100g 1 szt (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 937,3 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 444,1 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Glukoza [g] 8,6 Fruktaza [g] 11,1 Laktoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 107,6 Witamina A [mg] 1 555 Witamina C [mg] 168,6 WW [Por] 44,4</p>

2025-11-11 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Ogórek plastry 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT) Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	Gruszka 250 g	<p>Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany 150g/1szt 1 szt (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 695 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 420,6 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Glukoza [g] 11,3 Fruktaza [g] 23,1 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 106,4 Witamina A [mg] 1 802 Witamina C [mg] 131,7 WW [Por] 42</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 745,3 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 403,9 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 7,4 Fruktaza [g] 8,1 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 92,7 Witamina A [mg] 1 929,3 Witamina C [mg] 223,9 WW [Por] 40,4</p>

2025-11-12 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka Colesław 150 g (JAJA, GORCZY)</p>		<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 57,8 Witamina A [mg] 1 997,3 Witamina C [mg] 129,2 WW [Por] 34</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka Colesław 150 g (JAJA, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	Gruszka 250 g	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 730,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 407,1 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Glukoza [g] 13,3 Fruktoza [g] 26,8 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 77,2 Witamina A [mg] 2 019,1 Witamina C [mg] 139,3 WW [Por] 40,8</p>

2025-11-12 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g Ketchup saszetka 1 szt Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka Colesław 150 g (JAJA, GORCZY)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 852,1 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 421,6 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 suma cukrów prostych [g] 73,6 Witamina A [mg] 2 246,7 Witamina C [mg] 153,5 WW [Por] 42,2</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup saszetka 1 szt Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa koperkowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>		<p>Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 714,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 75 Witamina A [mg] 1 599,2 Witamina C [mg] 108,8 WW [Por] 37,6</p>

2025-11-13 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 120 g (SOJA, GORCZY) Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ketchup saszetka 1 szt Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 784 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 386,8 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 5,3 Frukttoza [g] 4,5 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 92,8 Witamina A [mg] 878,3 Witamina C [mg] 129,9 WW [Por] 38,7</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Naleśnik z serem 1szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Naleśniki z jabłkiem 2 szt. 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, SIARKA, GLUT PSZ) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 613,8 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Glukoza [g] 10,5 Frukttoza [g] 9 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 105,6 Witamina A [mg] 883,2 Witamina C [mg] 133,7 WW [Por] 36</p>

2025-11-13 czwartek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotka Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Noga trybowana gotowana/parowana 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 120 g (SOJA, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ketchup saszetka 1 szt Cwikła z chrzanem Rolnik 50 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 835,6 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 395,2 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Glukoza [g] 5,2 Fruktaza [g] 4,4 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 95,7 Witamina A [mg] 958,5 Witamina C [mg] 128,3 WW [Por] 39,5</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotka Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos z suszonymi pomidorami i szpinakiem 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 120 g (SOJA, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 80 g Ketchup saszetka 1 szt</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 639 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 18,5 Fruktaza [g] 16,7 Laktoza [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 126,2 Witamina A [mg] 1 351,1 Witamina C [mg] 195,8 WW [Por] 38,2</p>

2025-11-14 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)</p>		<p>Paprykarz/ 40% losoś 50 g (RYBY) Ser topiony/ ser 50% 50 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 709,7 Białko ogółem [g] 90,5 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 397,9 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 17,8 Fruktoza [g] 18,6 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 107,4 Witamina A [mg] 2 960,9 Witamina C [mg] 156,4 WW [Por] 39,9</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rogal 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)</p>	<p>Pomarańcza 1/2 szt 110 g</p>	<p>Paprykarz/ 40% losoś 50 g (RYBY) Ser topiony/ ser 50% 50 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 938,8 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 420 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 20 Fruktoza [g] 21 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 122,9 Witamina A [mg] 3 036,4 Witamina C [mg] 204 WW [Por] 42</p>

2025-11-14 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Paprykarz/ 40% losoś 50 g (RYBY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 341,8 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 325,8 Sól [g] 13,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,5 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 76,8 Witamina A [mg] 3 013,7 Witamina C [mg] 147,2 WW [Por] 32,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Liść salaty 5 g Pomidor 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Brokuły gotowane 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z ryby mintaj parowany 100 g (RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)</p>		<p>Paprykarz/ 40% losoś 50 g (RYBY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 381,9 Białko ogółem [g] 112,8 Tłuszcz [g] 54,1 Węglowodany ogółem [g] 372,3 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,2 Glukoza [g] 18,7 Fruktoza [g] 19,5 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 103,5 Witamina A [mg] 2 389,6 Witamina C [mg] 216,1 WW [Por] 37,4</p>

2025-11-15 sobota	Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowy - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (SELER)		Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	biszkopty Mamutki/ gluten z pszenicy 1 szt (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 440,1 Białko ogółem [g] 79 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 393,6 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 92,4 Witamina A [mg] 1 911,7 Witamina C [mg] 95,3 WW [Por] 39,4
	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowy - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Chleb bałtnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	biszkopty Mamutki/ gluten z pszenicy 1 szt (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 696,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 405,5 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 81,9 Witamina A [mg] 1 874,1 Witamina C [mg] 91,8 WW [Por] 40,7
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowy - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g 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 80 g	biszkopty Mamutki/ gluten z pszenicy 1 szt (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 521 Białko ogółem [g] 87,3 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 404,1 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 74,6 Witamina A [mg] 1 859,8 Witamina C [mg] 92,9 WW [Por] 40,3

2025-11-15 sobota	Lekkostrawna obrz.	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g</p>	<p>biszkopty Mamutki/ gluten z pszenicy 1 szt (GLUTEN, JAJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 384,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 378,4 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Glukoza [g] 4,6 Fruktaza [g] 5,8 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 65,3 Witamina A [mg] 1 227,2 Witamina C [mg] 112 WW [Por] 37,9</p>
2025-11-16 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUTPSZ) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 454,6 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 79 Węglowodany ogółem [g] 328,6 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,9 Glukoza [g] 10,5 Fruktaza [g] 15,6 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 60,3 Witamina A [mg] 2 181,9 Witamina C [mg] 253,3 WW [Por] 33</p>

2025-11-16 niedziela	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 599,4 Białko ogółem [g] 119,8 Tłuszcz [g] 72,5 Węglowodany ogółem [g] 357,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 57,8 Witamina A [mg] 2 208,5 Witamina C [mg] 229,6 WW [Por] 35,8</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 574,2 Białko ogółem [g] 125,2 Tłuszcz [g] 72,4 Węglowodany ogółem [g] 359,5 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 60,8 Witamina A [mg] 2 030,4 Witamina C [mg] 253,1 WW [Por] 36</p>

2025-11-16 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa ryżowa 400 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUTPSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal] 2 408,6 Białko ogółem [g] 130,9 Tłuszcz [g] 64,9 Węglowodany ogółem [g] 342,7 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,7 Glukoza [g] 7,9 Fruktaza [g] 13,7 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 51,1 Witamina A [mg] 900,1 Witamina C [mg] 173,6 WW [Por] 34,3
----------------------	--------------------	--	-------------------	---	--	--	--	--

IMPEL Zielona Góra

Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

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,
ORZECHY - 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 JEĆCZ - GLUTEN JEĆCZMIENIĘ ,
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,