

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-11-17 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Sałatka jarzynowa (Grześ) 120 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 696,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 115,7 <b>Tłuszcz [g]</b> 106,3 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319 <b>Sól [g]</b> 8,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,8 <b>Glukoza [g]</b> 7,1 <b>Fruktoza [g]</b> 11,1 <b>Laktoza [g]</b> 15,3 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 66,6 <b>Witamina A [mg]</b> 2 977,2 <b>Witamina C [mg]</b> 78,9 <b>WW [Por]</b> 31,8
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Sałatka jarzynowa (Grześ) 120 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Ser topiony Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 180 g ( <b>GORCZY</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 926,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 117,3 <b>Tłuszcz [g]</b> 111,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,1 <b>Sól [g]</b> 9,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,2 <b>Glukoza [g]</b> 7,9 <b>Fruktoza [g]</b> 11,3 <b>Laktoza [g]</b> 15,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,6 <b>Witamina A [mg]</b> 2 926,5 <b>Witamina C [mg]</b> 80 <b>WW [Por]</b> 37

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

2025-11-18 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka w słupki 80 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Zupa grochowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Ketchup saszetka 1 szt                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 548,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 104,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 79,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,6  <b>Sól [g]</b> 11,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4                  Glukoza [g] 4,1                  Fruktaza [g] 3,7                  Laktoza [g] 10,1                  Błonnik pokarmowy [g] 37,7                  suma cukrów prostych [g] 83,2                  Witamina A [mg] 1 654,4                  Witamina C [mg] 195,4                  WW [Por] 37,4</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka w słupki 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Zupa grochowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt</p>	<p>Ketchup saszetka 1 szt                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 675,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 108,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 84,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 388,1  <b>Sól [g]</b> 12                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7                  Glukoza [g] 5,2                  Fruktaza [g] 5,1                  Laktoza [g] 10                  Błonnik pokarmowy [g] 40                  suma cukrów prostych [g] 85,7                  Witamina A [mg] 1 730,7                  Witamina C [mg] 211,9                  WW [Por] 38,9</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka w słupki 80 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Zupa grochowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt</p>	<p>Ketchup saszetka 1 szt                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 625,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 103,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 78,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 404,1  <b>Sól [g]</b> 11                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7                  Glukoza [g] 5,2                  Fruktaza [g] 5,1                  Laktoza [g] 10,1                  Błonnik pokarmowy [g] 39,2                  suma cukrów prostych [g] 87,7                  Witamina A [mg] 1 771,1                  Witamina C [mg] 211,9                  WW [Por] 40,5</p>

2025-11-18 wtorek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (<b>SELER, GLUTPSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ</b>)                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUTPSZ</b>)                  Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ketchup saszetka 1 szt                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (<b>GLUTEN, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 522,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 111,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 75,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 371,7  <b>Sól [g]</b> 12,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8                  Glukoza [g] 3,1                  Frukttoza [g] 2,7                  Laktoza [g] 9,8                  Błonnik pokarmowy [g] 26,1                  suma cukrów prostych [g] 71,8                  Witamina A [mg] 1 528,7                  Witamina C [mg] 83                  WW [Por] 37,2</p>
2025-11-19 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUTPSZ</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUTPSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 230 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ</b>)                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Szynka konserwowa Bielez wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (<b>SOJA</b>)                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 898  <b>Białko ogółem [g]</b> 107  <b>Tłuszcz [g]</b> 86,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 444,6  <b>Sól [g]</b> 9,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,9                  Glukoza [g] 9                  Frukttoza [g] 10,8                  Laktoza [g] 24,6                  Błonnik pokarmowy [g] 39,2                  suma cukrów prostych [g] 97,9                  Witamina A [mg] 2 186,9                  Witamina C [mg] 94,9                  WW [Por] 44,6</p>

2025-11-19 środa	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Liść sałaty 5 g</p>	Banan 160 g	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 230 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<p>Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Szynka konserwowa Bielesz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (<b>SOJA</b>)                  Pomidor 80 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb bałnowoski psz-żyt 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 3 101,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 115,9  <b>Tłuszcz</b> [g] 94,5  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 467,4  <b>Sól</b> [g] 10,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 55,9  <b>Glukoza</b> [g] 9,5  <b>Fruktoza</b> [g] 11,4  <b>Laktoza</b> [g] 29  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41,6  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 105,1  <b>Witamina A</b> [mg] 2 197,8  <b>Witamina C</b> [mg] 121,6  <b>WW</b> [Por] 46,8</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	Banan 160 g	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 230 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	Jogurt miksowany z porzeczką 150 g ( <b>MLEKO</b> )	<p>Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 80 g                  Szynka konserwowa Bielesz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g (<b>SOJA</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 945,9  <b>Białko</b> ogółem [g] 111  <b>Tłuszcz</b> [g] 89,3  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 454,4  <b>Sól</b> [g] 9,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 57,4  <b>Glukoza</b> [g] 9,5  <b>Fruktoza</b> [g] 11,4  <b>Laktoza</b> [g] 28,2  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 45,4  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 97,7  <b>Witamina A</b> [mg] 2 206,8  <b>Witamina C</b> [mg] 120,8  <b>WW</b> [Por] 45,5</p>

2025-11-19 środa	Lekkostrawna obrz.	Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Liść salaty 5 g	Banan 160 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )	Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Serek Almette mini 1szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść salaty 10 g Szynka konserwowa Bielesz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 60 g ( <b>SOJA</b> ) Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 642,2 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 92,6 Węglowodany ogółem [g] 365,4 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,4 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 25,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,8 suma cukrów prostych [g] 92,5 Witamina A [mg] 2 661,1 Witamina C [mg] 153,7 WW [Por] 36,6
2025-11-20 czwartek	Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 350 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść salaty 5 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Kaszanka z cebulą 150 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Herbata b/cukru 200 ml Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek wiejski 1szt. 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] 2 271,4 Białko ogółem [g] 90,3 Tłuszcz [g] 63,1 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 48,9 Witamina A [mg] 608,6 Witamina C [mg] 148 WW [Por] 34

2025-11-20 czwartek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina Szyńska Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>MLEKO, SELER</b>) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g</p>	<p>Galaretka owocowa z truskawkami 150 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Sos jogurtowy 150 g (<b>MLEKO</b>) Knedle z nadzieniem morelowym 350 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 456,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 108,2 <b>Tłuszcz [g]</b> 58,4 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 378,8 <b>Sól [g]</b> 11,2 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 24,5 <b>Glukoza [g]</b> 6,6 <b>Fruktoza [g]</b> 6,6 <b>Laktoza [g]</b> 22,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,3 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 55,7 <b>Witamina A [mg]</b> 692,3 <b>Witamina C [mg]</b> 160,8 <b>WW [Por]</b> 37,8</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>) Wędlina Szyńska Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 80 g Ogórek świeży zielony 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>MLEKO, SELER</b>) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Knedle z nadzieniem morelowym 300 g Sos jogurtowy 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 291,8 <b>Białko ogółem [g]</b> 105 <b>Tłuszcz [g]</b> 54,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350 <b>Sól [g]</b> 10,1 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 26,5 <b>Glukoza [g]</b> 8,6 <b>Fruktoza [g]</b> 12,8 <b>Laktoza [g]</b> 22,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 62,5 <b>Witamina A [mg]</b> 719,5 <b>Witamina C [mg]</b> 160,2 <b>WW [Por]</b> 34,9</p>

2025-11-20 czwartek	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 350 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Wędlina Szyńska Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 80 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 80 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Liść sałaty 5 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Zupa koperkowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Marchew w kostkę gotowana 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Knedle z nadzieniem morelowym 300 g                  Sos jogurtowy 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 225,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 110,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 53,7  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 335                  Sól [g] 9,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,5                  Glukoza [g] 6,1                  Fruktaza [g] 7,3                  Laktoza [g] 23                  Błonnik pokarmowy [g] 19,6                  suma cukrów prostych [g] 50,5                  Witamina A [mg] 3 049,7                  Witamina C [mg] 95,6                  WW [Por] 33,4</p>
2025-11-21 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek świeży zielony 80 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Szykowa z indyka (Giż) 40 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 80 g</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 932,3  <b>Białko</b> ogółem [g] 107,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 101,6  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 432,7                  Sól [g] 9,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3                  Glukoza [g] 17,4                  Fruktaza [g] 19,2                  Laktoza [g] 21,3                  Błonnik pokarmowy [g] 31,3                  suma cukrów prostych [g] 106,6                  Witamina A [mg] 2 538,6                  Witamina C [mg] 122,6                  WW [Por] 43,4</p>

2025-11-21 piątek	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)</p> <p>Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt</p> <p>Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek 80 g</p> <p>Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 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>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 3 032,3</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 112,5</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 108,1</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 435,9</p> <p><b>Sól</b> [g] 9,9</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 44,5</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 18,7</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 20,3</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 21,2</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,7</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 112,8</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 2 527,9</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 145,7</p> <p><b>WW</b> [Por] 43,6</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Ogórek świeży zielony 80 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Ser żółty Gouda 40 g (<b>MLEKO</b>)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Szynkowa z indyka (Giż) 40 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 786,3</p> <p><b>Białko</b> ogółem [g] 103,4</p> <p><b>Tłuszcz</b> [g] 100</p> <p><b>Węglowodany</b> ogółem [g] 403,2</p> <p><b>Sól</b> [g] 9,7</p> <p><b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 45,7</p> <p><b>Glukoza</b> [g] 8</p> <p><b>Fruktoza</b> [g] 13,3</p> <p><b>Laktoza</b> [g] 20,9</p> <p><b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,2</p> <p><b>suma cukrów prostych</b> [g] 76,7</p> <p><b>Witamina A</b> [mg] 2 726,9</p> <p><b>Witamina C</b> [mg] 117,5</p> <p><b>WW</b> [Por] 40,4</p>

2025-11-21 piątek	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki owsiane na mleku 250 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Jajko gotowane 50g 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Dżem truskawkowy 1szt 25 g                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Cukinia gotowana 150 g                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Szynekowa z indyka (Giż) 40 g                  Pomidor 80 g</p>	<p>Ciastka owsiane b/c 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 658,2  <b>Białko</b> ogółem [g] 103,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 78,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 424,4  <b>Sól</b> [g] 8,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 56,3  <b>Glukoza</b> [g] 18,8  <b>Fruktoza</b> [g] 21,1  <b>Laktoza</b> [g] 22,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,4  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 109,3  <b>Witamina A</b> [mg] 1 844  <b>Witamina C</b> [mg] 131,2  <b>WW [Por]</b> 42,4</p>
2025-11-22 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Pieczeń mięsowa wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 20 g (<b>SOJA</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka świeża 80 g                  Twaróg - plastry 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p>	<p>Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Ryż biały gotowany 230 g</p>		<p>Paprykarz/ 40% losoś 50 g (<b>RYBY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 80 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 657,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 90,5  <b>Tłuszcz</b> [g] 74  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 404,1  <b>Sól</b> [g] 9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 34,6  <b>Glukoza</b> [g] 6,5  <b>Fruktoza</b> [g] 7,9  <b>Laktoza</b> [g] 16,7  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 36,1  <b>suma cukrów prostych</b> [g] 87,8  <b>Witamina A</b> [mg] 1 906,7  <b>Witamina C</b> [mg] 186,7  <b>WW [Por]</b> 40,6</p>

2025-11-22 sobota	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (<b>SOJA</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Ogórek w plasterki 80 g                  Twaróg - plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p>	<p>Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Ryż biały gotowany 230 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Paprykarz/ 40% losoś 50 g (<b>RYBY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Pomidor 80 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 3 029,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 103,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 84  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 452,6  <b>Sól [g]</b> 10,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,1  <b>Glukoza [g]</b> 9,6  <b>Fruktoza [g]</b> 10,1  <b>Laktoza [g]</b> 17,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,2  <b>Witamina A [mg]</b> 1 474,1  <b>Witamina C [mg]</b> 79  <b>WW [Por]</b> 45,5</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (<b>SOJA</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka świeża 80 g                  Twaróg - plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Ryż brązowy gotowany 230 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 80 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 914,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 101,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 74,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 464,1  <b>Sól [g]</b> 7,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,8  <b>Glukoza [g]</b> 9,2  <b>Fruktoza [g]</b> 9,9  <b>Laktoza [g]</b> 15,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 96,9  <b>Witamina A [mg]</b> 1 892,7  <b>Witamina C [mg]</b> 180  <b>WW [Por]</b> 46,5</p>

2025-11-22 sobota	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 40 g (<b>SOJA</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 5 g                  Pasta warzywna z gotowanych warzyw 40 g (<b>SELER</b>)                  Twaróg - plastry 60 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>kisiel z mieszanki owocowej z cukrem 200 g</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUTPSZ</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Ryż biały gotowany 230 g</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 80 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Pomidor 80 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 660,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 105  <b>Tłuszcz [g]</b> 73,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 396,8  <b>Sól [g]</b> 10  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,3  <b>Glukoza [g]</b> 5,2  <b>Fruktoza [g]</b> 6,3  <b>Laktoza [g]</b> 14  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 27,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80  <b>Witamina A [mg]</b> 1 588,4  <b>Witamina C [mg]</b> 82,1  <b>WW [Por]</b> 39,7</p>
2025-11-23 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>MLEKO, GLUTPSZ</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (<b>SELER, GLUJĘCZ</b>)                  Kotlet schabowy panierowany G 150 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot z jablek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>MLEKO, GLUTPSZ</b>)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Papryka w słupki 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina łopatka zbójnicka 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT</b>)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 654,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 91,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 91,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 369,5  <b>Sól [g]</b> 9,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,9  <b>Glukoza [g]</b> 10,2  <b>Fruktoza [g]</b> 20,6  <b>Laktoza [g]</b> 18,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80,2  <b>Witamina A [mg]</b> 3 341,6  <b>Witamina C [mg]</b> 197,9  <b>WW [Por]</b> 37,1</p>

2025-11-23 niedziela	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt                  Herbata b/cukru 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (<b>SELER, GLU JĘCZ</b>)                  Kotlet schabowy panierowany G 120 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (<b>GLUTEN</b>)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Papryka w słupki 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina łopatką zbójnicka 60 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 750,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 90,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 92  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,2  <b>Sól [g]</b> 9,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,8  <b>Glukoza [g]</b> 10,2  <b>Fruktoza [g]</b> 20,6  <b>Laktoza [g]</b> 18,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 35,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 80  <b>Witamina A [mg]</b> 3 327,6  <b>Witamina C [mg]</b> 198,5  <b>WW [Por]</b> 39,1</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 80 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (<b>SELER, GLU JĘCZ</b>)                  Potrawka ze schabu wieprzowego gotowanego z warzywami 150 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Papryka w słupki 80 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina łopatką zbójnicka 60 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (<b>GLUTEN, JAJA</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 413,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 90,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 64,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 391,8  <b>Sól [g]</b> 7,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,2  <b>Glukoza [g]</b> 11  <b>Fruktoza [g]</b> 20,8  <b>Laktoza [g]</b> 18,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 107,3  <b>Witamina A [mg]</b> 3 356,8  <b>Witamina C [mg]</b> 199,1  <b>WW [Por]</b> 39,3</p>

2025-11-23 niedziela Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Pomidor 80 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 g ( <b>SELER, GLU JĘCZ</b> ) Potrawka ze schabu wieprzowego gotowanego z warzywami 150 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Twaróg - plastry 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina łopatką zbójnicka 60 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g ( <b>GLUTEN, JAJA</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 238,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 104,4 <b>Tłuszcz [g]</b> 52 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349 <b>Sól [g]</b> 6,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,3 Glukoza [g] 8,3 Fruktaza [g] 18,4 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 64,9 Witamina A [mg] 1 243,5 Witamina C [mg] 140,4 WW [Por] 35

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 JEĆCZMIENŃ ,  
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,  
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,