

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-11-24 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki 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-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bigos z kielbasą wieprzową-drobniawa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 512,4 Białko ogółem [g] 100,3 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 346,9 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 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] 1 505,4 Witamina C [mg] 316,2 WW [Por] 34,6</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki 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-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bigos z kielbasą wieprzową-drobniawa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g</p>	<p>Wafelek Gimi 1 szt (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 209,8 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 114,2 Węglowodany ogółem [g] 430,7 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 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] 1 543,7 Witamina C [mg] 316,2 WW [Por] 43</p>

2025-11-24 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 sałaty 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 gotowana Bieleśz 40 g 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] 2 496,8 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 69,2 Węglowodany ogółem [g] 382,8 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 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] 2 535,5 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 Paszтет 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 sałaty 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 gotowana Bieleśz 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 500,4 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 69 Węglowodany ogółem [g] 389,7 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 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] 3 089,3 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] 2 373,3 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 345,7 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 63,2 Witamina A [mg] 1 698,8 Witamina C [mg] 137,2 WW [Por] 34,6

2025-11-25 wtorek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina cieszynska wieprzowa 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>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</p>	<p>Mieszanka studencka 1op/35g 35 g</p>	<p>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 bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 758,5 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 396,4 Sól [g] 12,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,6 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 72,4 Witamina A [mg] 1 676,5 Witamina C [mg] 137,3 WW [Por] 39,7</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>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 cieszynska wieprzowa 60 g Ogórek świeży zielony 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>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</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>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</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 662,3 Białko ogółem [g] 103,1 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 422,9 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 21,4 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 suma cukrów prostych [g] 95,2 Witamina A [mg] 1 722,6 Witamina C [mg] 148,1 WW [Por] 42,3</p>

2025-11-25 wtorek	Lekkostrawna obrz.	<p>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)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>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</p>		<p>Garnek chłopski z kiełbasą 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</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 445,5 Białko ogółem [g] 105,4 Tłuszcz [g] 72,6 Węglowodany ogółem [g] 367,2 Sól [g] 12,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,3 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 62,4 Witamina A [mg] 1 834,4 Witamina C [mg] 144,9 WW [Por] 36,8</p>
2025-11-26 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>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, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Krem orzechowy 1szt/20g 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) 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)</p>		<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrele- 97% 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) 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) Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 447,9 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 64,1 Węglowodany ogółem [g] 394,9 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,1 Glukoza [g] 11,3 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,5 suma cukrów prostych [g] 85,5 Witamina A [mg] 1 855,8 Witamina C [mg] 86,1 WW [Por] 39,6</p>

2025-11-26 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 sałaty 5 g	Banan 160 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatką 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] 2 841,8 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 69,7 Węglowodany ogółem [g] 469,4 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 34 suma cukrów prostych [g] 84,7 Witamina A [mg] 1 755,7 Witamina C [mg] 83,7 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 łopatką 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] 2 441,4 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 52,6 Węglowodany ogółem [g] 416,1 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 12,8 Fruktoza [g] 18 Laktoza [g] 10,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 87 Witamina A [mg] 1 775,9 Witamina C [mg] 135,6 WW [Por] 41,7

2025-11-26 środa	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ)</p> <p>Szynkowa z indyka (Giż) 60 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Mozzarella mini kulki 35 g (MLEKO)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER)</p> <p>Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p> <p>Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO)</p> <p>Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</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>Pomidor 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 329,8</p> <p>Białko ogółem [g] 93,5</p> <p>Tłuszcz [g] 56,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 371,1</p> <p>Sól [g] 8,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3</p> <p>Glukoza [g] 9,7</p> <p>Fruktoza [g] 11</p> <p>Laktoza [g] 10</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 28,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 62,8</p> <p>Witamina A [mg] 1 234,6</p> <p>Witamina C [mg] 161,9</p> <p>WW [Por] 37,2</p>
2025-11-27 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p> <p>Papryka w słupki 80 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Napój owocowy 250 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Ketchup saszetka 1 szt</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Liść salaty 5 g</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 786,1</p> <p>Białko ogółem [g] 108</p> <p>Tłuszcz [g] 107,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 347,6</p> <p>Sól [g] 10</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,4</p> <p>Glukoza [g] 6,3</p> <p>Fruktoza [g] 8,8</p> <p>Laktoza [g] 11,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 81,7</p> <p>Witamina A [mg] 1 466,7</p> <p>Witamina C [mg] 280,9</p> <p>WW [Por] 34,9</p>

2025-11-27 czwartek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>śliwka 100 g</p>	<p>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 bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 916,4 Białko ogółem [g] 111,8 Tłuszcz [g] 107,9 Węglowodany ogółem [g] 377,9 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,3 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 90,4 Witamina A [mg] 1 512,8 Witamina C [mg] 285,8 WW [Por] 37,9</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Papryka w słupki 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 2 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)</p>	<p>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 sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 737,2 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,9 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 11 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 98,2 Witamina A [mg] 1 341,8 Witamina C [mg] 282,3 WW [Por] 39,2</p>

2025-11-27 czwartek	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g</p>		<p>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 bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>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</p>
2025-11-28 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 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)</p>	<p>Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>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</p>		<p>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 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 951 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 357,9 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] 1 880,2 Witamina C [mg] 188,4 WW [Por] 35,9</p>

2025-11-28 piątek	<p>Dzieci obrzyce</p> <p>Płatki 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-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>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)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt</p>	<p>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 bałnowoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 078,6 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 115,6 Węglowodany ogółem [g] 404,3 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,6 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 86,2 Witamina A [mg] 1 866,8 Witamina C [mg] 191,7 WW [Por] 40,6</p>
2025-11-28 piątek	<p>Cukrzyca obrz.</p> <p>Płatki 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-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 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)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt</p>	<p>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-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 022,1 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 122,2 Węglowodany ogółem [g] 386,2 Sól [g] 27 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,3 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] 22,2 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 109,7 Witamina A [mg] 1 889,1 Witamina C [mg] 199,9 WW [Por] 38,6</p>

2025-11-28 piątek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki 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)</p>	<p>Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Udka 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)</p>		<p>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 Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 181 Białko ogółem [g] 137,4 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 440,2 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] 25,1 suma cukrów prostych [g] 77,2 Witamina A [mg] 1 398,1 Witamina C [mg] 96,4 WW [Por] 44,2</p>
2025-11-29 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>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 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) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>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</p>		<p>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 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</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>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</p>

2025-11-29 sobota	Dzieci obrzyce	<p>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</p>	<p>Baton ryżowy w mlecznej czekoladzie 1 szt/16g 16 g</p>	<p>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)</p>	<p>Deser sojowy ALPRO 1 szt</p>	<p>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 sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>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 Fruktaza [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</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>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</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>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)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>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 sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>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 Fruktaza [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</p>

2025-11-29 sobota	Lekkostrawna obrz.	<p>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 sałaty 20 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>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)</p>		<p>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 sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>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 Fruktaza [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</p>
2025-11-30 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki 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 sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>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)</p>		<p>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</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>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 Fruktaza [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</p>

2025-11-30 niedziela	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałnowoski psz-żyt 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 salaty 5 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>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)</p>	<p>Mieszanka studencka 1op/35g 35 g</p>	<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałnowoski psz-żyt 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</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>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</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet 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 salaty 5 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Udka 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)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żyt 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</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>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</p>

2025-11-30 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet 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 Połudwica 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 Fruktaza [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
----------------------	--------------------	---	-----------------------------------	--	--	--	--	---

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 ,