

Jadłospisy z 51. tygodnia, tj. od dnia 2025-12-22 do dnia 2025-12-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-12-22 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	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 gotowana Bieleśz 40 g Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	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		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) Ogórek kiszony 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 536,7 Białko ogółem [g] 110 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 332,2 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,5 suma cukrów prostych [g] 76,5 Witamina A [mg] 1 166,3 Witamina C [mg] 85,1 WW [Por] 33,3
	Dzieci obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g 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	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	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	Mieszanka studencka 1op/35g 35 g	Wędlina Połudwica Sopotcka 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) Ogórek kiszony 80 g Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 864,9 Białko ogółem [g] 114,1 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 367 Sól [g] 14,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 86,5 Witamina A [mg] 1 255,8 Witamina C [mg] 99,1 WW [Por] 36,8

2025-12-22 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina szynka gotowana Bieleśz 60 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g 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>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 razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 338,6 Białko ogółem [g] 103,7 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 3,8 Frukttoza [g] 3,5 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 24,2 suma cukrów prostych [g] 72,5 Witamina A [mg] 1 596,7 Witamina C [mg] 92,1 WW [Por] 33,5</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Wędlina szynka gotowana Bieleśz 60 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g 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) Potrawka drobiowa z kurczaka 200 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 451,3 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 66 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 15,4 Frukttoza [g] 15,2 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 106,3 Witamina A [mg] 1 545,2 Witamina C [mg] 112,6 WW [Por] 36,6</p>

2025-12-23 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Papryka w słupki 70 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) Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</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] 2 791,5 Białko ogółem [g] 91,5 Tłuszcz [g] 77,5 Węglowodany ogółem [g] 434,5 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,1 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 109,6 Witamina A [mg] 1 907,4 Witamina C [mg] 266,3 WW [Por] 43,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Herbata b/cukru 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Papryka w słupki 70 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</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] 3 001,1 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 451,9 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 12,3 Laktoza [g] 25,9 Błonnik pokarmowy [g] 39 suma cukrów prostych [g] 113,8 Witamina A [mg] 1 941,4 Witamina C [mg] 267,3 WW [Por] 45,2</p>

2025-12-23 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Papryka w słupki 70 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</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-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany 150g/1szt 1 szt (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 758,8 Białko ogółem [g] 99,5 Tłuszcz [g] 91,5 Węglowodany ogółem [g] 428,4 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Glukoza [g] 12,3 Fruktaza [g] 24,3 Laktoza [g] 21,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 112,6 Witamina A [mg] 2 188,4 Witamina C [mg] 230,4 WW [Por] 42,9</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) Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</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-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany waniliowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 796 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 408,9 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Glukoza [g] 7,4 Fruktaza [g] 8,1 Laktoza [g] 22,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 96,7 Witamina A [mg] 1 958 Witamina C [mg] 225,3 WW [Por] 40,9</p>

<p>2025-12-24 środa</p>	<p>Podstawowa Obrzyce</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały z jabłkiem 350 g Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 250 ml</p>		<p>Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) Masło roślinne 39% 20 g Kompot wigilijny** 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Makaron z makiem Wigilia** 150 g (GLUTEN, ORZECHY, GLUT PSZ) Pierogi ruskie parowane z olejem 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Paluszki rybne 60 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 100 g (SELER) Galaretkę rybna 150 g (RYBY, SELER) Krokiety z kapustą i grzybami 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Uszka z kapustą i grzybami 3 szt. Wigilia 30 g (GLUTEN, JAJA, SELER)</p>	<p>Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 106,6 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 70,2 Węglowodany ogółem [g] 514,3 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 18,5 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 122,1 Witamina A [mg] 2 244,9 Witamina C [mg] 113,4 WW [Por] 51,6</p>
-------------------------	---------------------------	---	--------------------------	---	--	---	---	--

<p>2025-12-24 środa Dzieci obrzyce</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały z jabłkiem 350 g Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) Masło roślinne 39% 20 g Kompot wigilijny** 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pierogi ruskie parowane z olejem 150 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Makaron z makiem Wigilia** 150 g (GLUTEN, ORZECHY, GLUT PSZ) Paluszki rybne 90 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 100 g (SELER) Galaretkę rybna 150 g (RYBY, SELER) Krokiety z kapustą i grzybami 120 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Uszka z kapustą i grzybami 3 szt. Wigilia 30 g (GLUTEN, JAJA, SELER)</p>	<p>Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 383,9 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 79,6 Węglowodany ogółem [g] 548,4 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 21 Laktoza [g] 21 Błonnik pokarmowy [g] 41,9 suma cukrów prostych [g] 126,8 Witamina A [mg] 2 642,3 Witamina C [mg] 119,5 WW [Por] 55,1</p>
--	---	--------------------------	---	---	--	---	--

2025-12-24 środa	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata 200 ml Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały z jabłkiem 350 g Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) Kompot wigilijny** 250 ml Chleb razowy psz-żyt 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Makaron z makiem Wigilia** 150 g (GLUTEN, ORZECHY, GLUT PSZ) Pierogi ruskie parowane z olejem 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Paluszki rybne 60 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 100 g (SELER) Galaretką rybna 150 g (RYBY, SELER) Krokiety z kapustą i grzybami 80 g (SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Uszka z kapustą i grzybami 3 szt. Wigilia 30 g (GLUTEN, JAJA, SELER)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 944,5 Białko ogółem [g] 94,4 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 503,2 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 12,3 Fruktioza [g] 21,3 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,5 suma cukrów prostych [g] 126,4 Witamina A [mg] 2 582,2 Witamina C [mg] 138,8 WW [Por] 50,3</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata 200 ml Pomidor 80 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 350 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały z jabłkiem 350 g Sos budyniowy 100 ml (MLEKO) Kompot z jabłek i kisielu bez cukru 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony czysty 250ml* 250 ml (SELER) Kompot wigilijny** 250 ml Chleb pszenny 80 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Pierogi ruskie parowane z olejem 150 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Sos grecki 100 g (SELER) Galaretką rybna 150 g (RYBY, SELER) Makaron z makiem Wigilia** 150 g (GLUTEN, ORZECHY, GLUT PSZ) Filet z miruny gotowany/parowany 80 g (RYBY)</p>	<p>Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 241 Białko ogółem [g] 118,1 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 529,1 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 10,3 Fruktioza [g] 18,5 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 121,3 Witamina A [mg] 2 348,5 Witamina C [mg] 116,1 WW [Por] 53</p>	

2025-12-25 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Sałatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Ciasto* 70 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Wędlina połówkowa z pasieki drobiowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 940,7 Białko ogółem [g] 115,1 Tłuszcz [g] 120,6 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Sól [g] 17,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 60,7 Witamina A [mg] 1 077,7 Witamina C [mg] 153,8 WW [Por] 35,3</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Sałatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina schab na kartki wieprzowy/ 88% mięsa 40 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt. 100 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Wędlina połówkowa z pasieki drobiowa 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 139,7 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 121,7 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Sól [g] 18,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 64 Witamina A [mg] 1 086,1 Witamina C [mg] 163,7 WW [Por] 38,9</p>

2025-12-25 czwartek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Sałatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynka na kartki wieprzowa/ 89% mięsa wieprzowego 40 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 120 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Wędlina poledwica z pasieki drobiowa 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 846,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 114,7 Węglowodany ogółem [g] 384,2 Sól [g] 17,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,4 suma cukrów prostych [g] 68,8 Witamina A [mg] 843,4 Witamina C [mg] 164,4 WW [Por] 38,2</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g Ciasto* 50 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Napój owocowy bez cukru 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Marchew gotowana 100 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Wędlina poledwica z pasieki drobiowa 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 551,3 Białko ogółem [g] 113,2 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 371,9 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Glukoza [g] 17 Fruktoza [g] 17,3 Laktoza [g] 12,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 92,1 Witamina A [mg] 2 419,5 Witamina C [mg] 110,3 WW [Por] 37,2</p>	

2025-12-26 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% 20 g Cwikła 40 g (MLEKO, SIARKA) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Sos koperkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 443,7 Białko ogółem [g] 106,3 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 312,6 Sól [g] 12,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 53,6 Witamina A [mg] 1 847 Witamina C [mg] 96,6 WW [Por] 31,2</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Masło roślinne 39% 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Cwikła 20 g (MLEKO, SIARKA)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Kotlet mielony drobiowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Sos koperkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40 g Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 589,7 Białko ogółem [g] 108,9 Tłuszcz [g] 87,9 Węglowodany ogółem [g] 337 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,8 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 14,3 Laktoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 64,1 Witamina A [mg] 1 851,5 Witamina C [mg] 104 WW [Por] 33,6</p>

2025-12-26 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p> <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ)</p> <p>Pulpet drobiowy parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</p> <p>Napój owocowy 250 g</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Sos koperkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p> <p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40 g</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 488,7</p> <p>Białko ogółem [g] 92,7</p> <p>Tłuszcz [g] 85,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 346,8</p> <p>Sól [g] 11,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7</p> <p>Glukoza [g] 7,1</p> <p>Fruktoza [g] 13,4</p> <p>Laktoza [g] 11,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 30,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 64,1</p> <p>Witamina A [mg] 1 868,2</p> <p>Witamina C [mg] 100,6</p> <p>WW [Por] 34,5</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ)</p> <p>Napój owocowy 250 g</p> <p>Brokuły gotowane 150 g</p> <p>Sos koperkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Pulpet drobiowy parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% 20 g</p> <p>Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 40 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 232,3</p> <p>Białko ogółem [g] 110,1</p> <p>Tłuszcz [g] 64,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 312</p> <p>Sól [g] 10,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9</p> <p>Glukoza [g] 5,3</p> <p>Fruktoza [g] 8,6</p> <p>Laktoza [g] 15,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 49,5</p> <p>Witamina A [mg] 1 363</p> <p>Witamina C [mg] 154,6</p> <p>WW [Por] 31,3</p>		

2025-12-27 sobota	Podstawowa Obrzyce	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 Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) 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) Surówka z rzodkwi 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 bałnowoski 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] 2 389,3 Białko ogółem [g] 80,3 Tłuszcz [g] 73,3 Węglowodany ogółem [g] 374,6 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 16,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 69,7 Witamina A [mg] 1 740,6 Witamina C [mg] 91,7 WW [Por] 37,5
	Dzieci obrzyce	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 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Rogal 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) 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) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Chleb bałnowoski 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] 2 680,4 Białko ogółem [g] 95,4 Tłuszcz [g] 90,6 Węglowodany ogółem [g] 391,2 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,1 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 79,1 Witamina A [mg] 1 742,2 Witamina C [mg] 89,3 WW [Por] 39,2
	Cukrzyca obrz.	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 bez cukru 250 ml Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 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 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] 2 492,8 Białko ogółem [g] 91,9 Tłuszcz [g] 77,4 Węglowodany ogółem [g] 386,1 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6,2 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 65,4 Witamina A [mg] 1 688,9 Witamina C [mg] 90,4 WW [Por] 38,6

2025-12-27 sobota	Lekkostrawna obrz.	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 Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) 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		Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	biskopki Mamutki/ gluten z pszenicy 1 szt (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 457,2 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 65,9 Witamina A [mg] 1 227,2 Witamina C [mg] 112 WW [Por] 37,8
2025-12-28 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina łopatka z bójnicka 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek kiszony 80 g Chleb bałnowoski 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)	Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna[kcal] 2 648,3 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 95,6 Węglowodany ogółem [g] 344,6 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,9 Glukoza [g] 9,6 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 65,9 Witamina A [mg] 1 835,2 Witamina C [mg] 160,4 WW [Por] 34,5

2025-12-28 niedziela	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina łopatką zbójnicka 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Pomidor 80 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 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek kiszony 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] 2 861 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 100,2 Węglowodany ogółem [g] 390,8 Sól [g] 13,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,6 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 87,5 Witamina A [mg] 1 853,8 Witamina C [mg] 136,2 WW [Por] 39,1</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina łopatką zbójnicka 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Pomidor 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) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek kiszony 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] 2 746,1 Białko ogółem [g] 115,6 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 375,8 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 suma cukrów prostych [g] 88,7 Witamina A [mg] 1 633,2 Witamina C [mg] 160,7 WW [Por] 37,5</p>

2025-12-28 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina łopatką z bójnicką 60 g Serek homogenizowany naturalny 1 szt 150 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ)	Jabłko 1 szt 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Sos pieczeniowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) Marchew gotowana 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bieleś 60 g 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] 2 490,8 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 73,7 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 9,7 Fruktaza [g] 16 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 58,7 Witamina A [mg] 3 284,4 Witamina C [mg] 100,9 WW [Por] 36,4
----------------------	--------------------	--	--------------------	---	--	--	--	--

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 ,