

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA
2025-12-15 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Ogórek kiszony 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 salaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzowo-drobiową 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina szynka gotowana Bielesz 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] 2 591,2 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 392,1 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 8,4 Fruktოza [g] 12,5 Laktoza [g] 18,9 Błonnik pokarmowy [g] 41,1 suma cukrów prostych [g] 93,1 Witamina A [mg] 1 703,2 Witamina C [mg] 210,6 WW [Por] 39,3</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Ogórek kiszony 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 salaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzowo-drobiową 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) 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 Bielesz 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] 3 288,6 Białko ogółem [g] 118,4 Tłuszcz [g] 102,2 Węglowodany ogółem [g] 475,9 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Glukoza [g] 8,4 Fruktοza [g] 12,5 Laktoza [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,6 suma cukrów prostych [g] 127,3 Witamina A [mg] 1 741,5 Witamina C [mg] 210,6 WW [Por] 47,7</p>
	Cukrzyca obiz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Ogórek kiszony 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść salaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt. 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa z czerwonej soczewicy 400 g (GLUTEN, 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)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Wędlina szynka gotowana Bielesz 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</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 626,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 68,5 Węglowodany ogółem [g] 408,6 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Glukoza [g] 9,4 Fruktοza [g] 9,2 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 34,5 suma cukrów prostych [g] 96,3 Witamina A [mg] 2 481,1 Witamina C [mg] 325 WW [Por] 40,8</p>

2025-12-15 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki 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 salaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa grysikowa 400 ml (SELER, GLUT PSZ) Pulpet z łopatkii 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</p>		<p>Wędlina szynka gotowana Bielez 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 493,4 Białko ogółem [g] 105,6 Tłuszcz [g] 67 Węglowodany ogółem [g] 394 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 5,6 Fruktოza [g] 6 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 86,8 Witamina A [mg] 3 072,7 Witamina C [mg] 182,1 WW [Por] 39,3</p>
2025-12-16 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, 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>Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyт 110 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] [kcal] 2 341,8 Białko ogółem [g] 99,6 Tłuszcz [g] 74,2 Węglowodany ogółem [g] 336,6 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 7,3 Fruktοza [g] 10,9 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,3 suma cukrów prostych [g] 67 Witamina A [mg] 1 937,2 Witamina C [mg] 185,4 WW [Por] 33,7</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, 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 bałtownoski psz-żyт 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] [kcal] 2 727 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 387,2 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7 Glukoza [g] 7,3 Fruktοza [g] 10,9 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 Witamina A [mg] 1 914,9 Witamina C [mg] 185,5 WW [Por] 38,7</p>

2025-12-16 wtorek	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 g Pomidor w ćwiartki 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku G 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g	Gruszka 250 g	Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 630,7 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 77 Węglowodany ogółem [g] 413,7 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,6 Glukoza [g] 10,9 Fruktoza [g] 22,7 Laktoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 98,9 Witamina A [mg] 1 961 Witamina C [mg] 196,3 WW [Por] 41,4
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Wędlina cieszyńska wieprzowa 60 g Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, 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 pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Wartość energetyczna[kcal] 2 470,6 Białko ogółem [g] 108,8 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 365,8 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,4 Glukoza [g] 7,3 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 24,9 suma cukrów prostych [g] 65,6 Witamina A [mg] 1 937,2 Witamina C [mg] 185,4 WW [Por] 36,6
2025-12-17 środa	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JEJCZ) Szynekowa 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 salaty 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) 200 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)		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	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 469,5 Białko ogółem [g] 88 Tłuszcz [g] 66,5 Węglowodany ogółem [g] 394,9 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,3 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

2025-12-17 środa	Dzieci obrzyce	<p>Płatki 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 bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Krem orzechowy 1szt/20g 20 g Liść salaty 5 g</p>	Banan 160 g	<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) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)</p>	Paluszki solone 70 g	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrele- 97% 80 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtnowski 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</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 858 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 71,5 Węglowodany ogółem [g] 469,4 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 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</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki 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)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>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)</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrele- 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</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 457,6 Białko ogółem [g] 82,5 Tłuszcz [g] 54,4 Węglowodany ogółem [g] 416,1 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,8 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</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g Mozzarella mini kulki 35 g (MLEKO)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,marc hewka) z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>		<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 413,5 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 65,4 Węglowodany ogółem [g] 371,1 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,9 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 62,8 Witamina A [mg] 1 234,6 Witamina C [mg] 161,9 WW [Por] 37,2</p>

2025-12-18 czwartek	Podstawowa Obrzycze	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Sopocka 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 salaty 5 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulo wym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)		Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) herbata bez cukru 250 ml Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 5 g Pomidor 80 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 878,6 Białko ogółem [g] 111,6 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 347,6 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Glukoza [g] 6,3 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 1470,7 Witamina C [mg] 280,9 WW [Por] 34,9
	Dzieci obrzycze	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Sopocka 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 salaty 5 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulo wym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	śliwka 100 g	Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 3 008,9 Białko ogółem [g] 115,4 Tłuszcz [g] 116,6 Węglowodany ogółem [g] 377,9 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1 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] 1516,8 Witamina C [mg] 285,8 WW [Por] 37,9
	Cukrzyca obrz.	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopocka 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 salaty 5 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulo wym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)	Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 2 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)	Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 829,7 Białko ogółem [g] 105,7 Tłuszcz [g] 121,7 Węglowodany ogółem [g] 390 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,7 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] 1345,8 Witamina C [mg] 282,3 WW [Por] 39,2

2025-12-18 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 80 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokulo wym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g		Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Kiełbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 778,5 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 105,9 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56 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] 3 347,4 Witamina C [mg] 174,4 WW [Por] 34,8
2025-12-19 piątek	Podstawowa Obrzyce	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)	Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Śledź w śmietanie 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb 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	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [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
	Dzieci obrzyce	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-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Paluszki rybne pieczone 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Sok jabłko-wiśnia 1 szt	Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Liść sałaty 5 g	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [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

2025-12-19 piątek	Cukrzyca obiz.	<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-żył 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	Banan 160 g	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brazowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sledź w śmietanie 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY)</p>	Sok jabłko-wiśnia 1 szt	<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-żył 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>
	Lekkostrawna obiz.	<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>	Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</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>
	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 1szt/15g 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>	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	<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, SKÓR, 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>

2025-12-20 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 Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g Ketchup saszetka 1szt/15g 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, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 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 1szt/15g 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Cwikła 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, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 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>
	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 1szt/15g 1 szt Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 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, SKÓR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 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>

2025-12-21, niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść salaty 5 g Ogórek plastry 80 g</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 Połędwica 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 Fruktოza [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>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 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 Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 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 Fruktοza [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-żył 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) Udko z kurczaka gotowane 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-żył 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 Fruktοza [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>

2025-12-21 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) 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, GLUT PSZ)		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) 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
----------------------	--------------------	--	-----------------------------------	---	--	---	--	--

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 JĘCZ - GLUTEN JĘCZMIENIĘ ,
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,