

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2025-12-01 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) Papryka świeża 80 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 552,4 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 83,8 Węglowodany ogółem [g] 336 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 80,5 Witamina A [mg] 1 598,8 Witamina C [mg] 203,7 WW [Por] 33,7
	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) Papryka świeża 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] 2 880,6 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 370,8 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 90,4 Witamina A [mg] 1 688,3 Witamina C [mg] 217,7 WW [Por] 37,2

2025-12-01 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) Papryka świeża 80 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 304,3 Białko ogółem [g] 96,8 Tłuszcz [g] 68,9 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2 Glukoza [g] 5,6 Frukttoza [g] 5,5 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 2 021,2 Witamina C [mg] 210,7 WW [Por] 33,9</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] 2 401,3 Białko ogółem [g] 103 Tłuszcz [g] 63,6 Węglowodany ogółem [g] 365,9 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 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] 1 537,2 Witamina C [mg] 112,6 WW [Por] 36,6</p>	

2025-12-02 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Ogórek plastry 70 g 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) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 1szt/100g 1 szt (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 727,2 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 75,1 Węglowodany ogółem [g] 426,6 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 19 Błonnik pokarmowy [g] 36,5 suma cukrów prostych [g] 103,3 Witamina A [mg] 1 527,3 Witamina C [mg] 167,5 WW [Por] 42,6</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Herbata b/cukru 200 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Ogórek plastry 70 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina cieszyńska wieprzowa 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 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)</p>	<p>Serek homogenizowany o smaku waniliowym 1szt/100g 1 szt (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 936,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 444 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 22,1 Błonnik pokarmowy [g] 37,7 suma cukrów prostych [g] 107,5 Witamina A [mg] 1 561,3 Witamina C [mg] 168,5 WW [Por] 44,4</p>

2025-12-02 wtorek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszynska wieprzowa 80 g Ogórek plastry 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</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 drobobiowo 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] 2 694,5 Białko ogółem [g] 96 Tłuszcz [g] 89,1 Węglowodany ogółem [g] 420,5 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Glukoza [g] 11,2 Fruktoza [g] 23 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,3 suma cukrów prostych [g] 106,3 Witamina A [mg] 1 808,3 Witamina C [mg] 131,6 WW [Por] 42</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina cieszynska wieprzowa 80 g Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) 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 drobobiowo 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] 2 746 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 404 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 8,1 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 92,7 Witamina A [mg] 1 937,9 Witamina C [mg] 224,5 WW [Por] 40,4</p>

2025-12-03 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka Colesław 150 g (JAJA, GORCZY)</p>		<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 332 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 58,4 Węglowodany ogółem [g] 339,3 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] 12,4 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 57,8 Witamina A [mg] 1 997,3 Witamina C [mg] 129,2 WW [Por] 34</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Mozzarella mini kulki 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka Colesław 150 g (JAJA, GORCZY) Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	Gruszka 250 g	<p>Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 730,4 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 407,1 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,3 Glukoza [g] 13,3 Fruktoza [g] 26,8 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,3 suma cukrów prostych [g] 77,2 Witamina A [mg] 2 019,1 Witamina C [mg] 139,3 WW [Por] 40,8</p>

2025-12-03 środa	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 80 g Ketchup saszetka 1 szt Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka Colesław 150 g (JAJA, GORCZY)	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek świeży zielony 80 g Liść sałaty 5 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 852,1 Białko ogółem [g] 92,9 Tłuszcz [g] 92,1 Węglowodany ogółem [g] 421,6 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 47,5 suma cukrów prostych [g] 73,6 Witamina A [mg] 2 246,7 Witamina C [mg] 153,5 WW [Por] 42,2
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup saszetka 1 szt Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa koperkowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z filetem kurczaka 200g 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g	Jajko gotowane 100 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Wartość energetyczna[kcal] 2 714,7 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 375 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,7 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 75 Witamina A [mg] 1 599,2 Witamina C [mg] 108,8 WW [Por] 37,6	

2025-12-04 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownowski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 120 g (SOJA, GORCZY) Chleb bałtownowski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ketchup saszetka 1 szt Cwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 784 Białko ogółem [g] 130,8 Tłuszcz [g] 87,2 Węglowodany ogółem [g] 386,8 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 5,3 Frukttoza [g] 4,5 Laktoza [g] 12,3 Błonnik pokarmowy [g] 40,3 suma cukrów prostych [g] 92,8 Witamina A [mg] 878,3 Witamina C [mg] 129,9 WW [Por] 38,7</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb bałtownowski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana pieczona 100 g (GORCZY) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Naleśnik z serem 1szt 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Naleśniki z jabłkiem 2 szt. 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, SIARKA, GLUT PSZ) Sos truskawkowy 100 g (MLEKO)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 613,8 Białko ogółem [g] 114,5 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,9 Glukoza [g] 10,5 Frukttoza [g] 9 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 105,6 Witamina A [mg] 883,2 Witamina C [mg] 133,7 WW [Por] 36</p>

2025-12-04 czwartek	Cukrzyca obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotcka Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Noga trybowana gotowana/parowana 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 120 g (SOJA, GORCZY) Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ketchup saszetka 1 szt Cwikła z chrzanem Rolnik 50 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 835,6 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 395,2 Sól [g] 11,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Glukoza [g] 5,2 Fruktaza [g] 4,4 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 95,7 Witamina A [mg] 958,5 Witamina C [mg] 128,3 WW [Por] 39,5</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Wędlina Połudwica Sopotcka Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Noga trybowana gotowana/parowana 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Sos z suszonymi pomidorami i szpinakiem 100 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 120 g (SOJA, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 80 g Ketchup saszetka 1 szt</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 639 Białko ogółem [g] 119,4 Tłuszcz [g] 79,8 Węglowodany ogółem [g] 383,2 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 18,5 Fruktaza [g] 16,7 Laktoza [g] 12,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 126,2 Witamina A [mg] 1 351,1 Witamina C [mg] 195,8 WW [Por] 38,2</p>

2025-12-05 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)</p>		<p>Paprykarz/ 40% losoś 50 g (RYBY) Ser topiony/ ser 50% 50 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 750,7 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 407,9 Sól [g] 13 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,7 Glukoza [g] 19,7 Fruktoza [g] 23,7 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 116,6 Witamina A [mg] 2 962,9 Witamina C [mg] 158,7 WW [Por] 40,9</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Rogal 1 szt (GLUTEN, JAJA, MLEKO) Pomidor 80 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)</p>	<p>Pomarańcza 1/2 szt 110 g</p>	<p>Paprykarz/ 40% losoś 50 g (RYBY) Ser topiony/ ser 50% 50 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 979,8 Białko ogółem [g] 93,9 Tłuszcz [g] 101,2 Węglowodany ogółem [g] 430 Sól [g] 13,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 21,9 Fruktoza [g] 26,1 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 132,1 Witamina A [mg] 3 038,4 Witamina C [mg] 206,3 WW [Por] 43</p>

2025-12-05 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Filet z mintaja panierowany smażony G 140 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 120 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 551,2 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 84,4 Węglowodany ogółem [g] 366,9 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 17,7 Laktoza [g] 21,3 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 85,9 Witamina A [mg] 2 932,1 Witamina C [mg] 147,8 WW [Por] 36,8</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 60 g (JAJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 80 g (GLUT PSZ) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Liść salaty 5 g Pomidor 50 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ryżowa 400 g (SELER) Jabłko gotowane 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g Pierogi ruskie z masłem 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p>		<p>Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (RYBY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 677,7 Białko ogółem [g] 87,9 Tłuszcz [g] 68,6 Węglowodany ogółem [g] 431,1 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Glukoza [g] 17,9 Fruktoza [g] 25 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 111,4 Witamina A [mg] 1 419,6 Witamina C [mg] 96 WW [Por] 43,5</p>

2025-12-06 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 Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Mikołaj o smaku karmelowym 1 szt	Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (SELER)		Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb 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	biszkopty Mamutki/ gluten z pszenicy 1 szt (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna [kcal] 2 468,3 Białko ogółem [g] 79,8 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 391,3 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Glukoza [g] 6 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 72,2 Witamina A [mg] 1 911,4 Witamina C [mg] 94,6 WW [Por] 39,2
	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 Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Mikołaj o smaku karmelowym 1 szt	Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski 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] 2 724,8 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 403,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,5 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 61,7 Witamina A [mg] 1 873,8 Witamina C [mg] 91,1 WW [Por] 40,5

2025-12-06 sobota	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 Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Pomarańcza 265 g	Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Serek wiejski 1szt. 150 g (MLEKO)	Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g	biskopki Mamutki/ gluten z pszenicy 1 szt (GLUTEN, JAJA)	Wartość energetyczna[kcal] 2 542 Białko ogółem [g] 88,9 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 409,6 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 11,3 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,2 suma cukrów prostych [g] 79,9 Witamina A [mg] 1 895,4 Witamina C [mg] 184,6 WW [Por] 40,8
	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 Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Mikołaj o smaku karmelowym 1 szt	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką 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] 2 412,5 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 74,7 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,2 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 5,4 Laktoza [g] 15,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,1 suma cukrów prostych [g] 45,1 Witamina A [mg] 1 226,9 Witamina C [mg] 111,3 WW [Por] 37,7

2025-12-07 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina łopatką zbójnicka 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, 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)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 399,5 Białko ogółem [g] 91,7 Tłuszcz [g] 78,3 Węglowodany ogółem [g] 328,5 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,7 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 60,2 Witamina A [mg] 2 178,5 Witamina C [mg] 253,3 WW [Por] 33</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina łopatką zbójnicka 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g (MLEKO) Ogórek plastry 50 g Liść salaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 100 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 544,3 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 357,4 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 14,9 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 57,7 Witamina A [mg] 2 205 Witamina C [mg] 229,6 WW [Por] 35,8</p>

2025-12-07 niedziela	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina łopatką zbójnicka 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Herbatniki be-be 16g 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 519 Białko ogółem [g] 113 Tłuszcz [g] 71,7 Węglowodany ogółem [g] 359,4 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 15,6 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 suma cukrów prostych [g] 60,7 Witamina A [mg] 2 027 Witamina C [mg] 253,1 WW [Por] 36</p>
	Lekkostrawna 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 pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa koperkowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 100 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml</p>		<p>Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 60 g (SOJA, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) 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] 2 382,7 Białko ogółem [g] 120,8 Tłuszcz [g] 66,2 Węglowodany ogółem [g] 343,4 Sól [g] 6,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,9 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 52,1 Witamina A [mg] 920,9 Witamina C [mg] 187,2 WW [Por] 34,3</p>

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 ,