

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posilek nocny	SUMA
2026-01-05 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Ogórek kiszony 50 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 20 g (MLEKO) Liść salaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzowo-drobno wą 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 Bieleśz 20 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 50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,8 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 71,3 Węglowodany ogółem [g] 328,8 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 65,7 Witamina A [mg] 1 493,4 Witamina C [mg] 154 WW [Por] 32,8</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść salaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzowo-drobno wą 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g</p>	<p>Kiwi 1 szt</p>	<p>Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka świeża 50 g</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 537,6 Białko ogółem [g] 86,8 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 15,4 Laktoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 73,5 Witamina A [mg] 1 517,4 Witamina C [mg] 204,2 WW [Por] 36,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-05 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Ogórek kiszony 50 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Kiwi 1 szt 75 g	Wędlina szynka gotowana Bieleisz 20 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 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 499,9 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 352,4 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 22,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 70,5 Witamina A [mg] 2 355,4 Witamina C [mg] 277,4 WW [Por] 35,1
	Lekkostrawna obrz.	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 50 g Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g		Wędlina szynka gotowana Bieleisz 20 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 10 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 439 Białko ogółem [g] 107,9 Tłuszcz [g] 79,5 Węglowodany ogółem [g] 349,8 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 24,2 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 61,9 Witamina A [mg] 2 077,8 Witamina C [mg] 174,2 WW [Por] 34,8
	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pomidor w ćwiartki 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)		Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g		Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Wartość energetyczna[kcal] 2 121,1 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 65,8 Węglowodany ogółem [g] 297,1 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,2 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 57 Witamina A [mg] 2 467,9 Witamina C [mg] 181 WW [Por] 29,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pomidor w ćwiartki 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p>	Gruszka 255 g	<p>Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g</p>	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banana nowy 150 g (MLEKO)	<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-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 617,2 Białko ogółem [g] 99,3 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 381,5 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,3 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 89,2 Witamina A [mg] 2 503,3 Witamina C [mg] 222 WW [Por] 38,4</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pomidor w ćwiartki 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p>	Gruszka 255 g	<p>Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g</p>	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banana nowy 150 g (MLEKO)	<p>Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 429,8 Białko ogółem [g] 89,2 Tłuszcz [g] 68,1 Węglowodany ogółem [g] 378,9 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,1 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 90,9 Witamina A [mg] 2 485,3 Witamina C [mg] 222 WW [Por] 38</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-06 wtorek	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Wędlina połędwica z pasieki drobiowa 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)</p>	<p>Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Gulasz po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g</p>	<p>Garnek chłopski z kiełbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 241,9 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 65,7 Węglowodany ogółem [g] 326,2 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 55,7 Witamina A [mg] 2 467,9 Witamina C [mg] 181 WW [Por] 32,8</p>
2026-01-07 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Liść sałaty 5 g Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela- 97% 50 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUTŻYT) Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 139,2 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,2 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 49,2 Witamina A [mg] 1 810,6 Witamina C [mg] 66,2 WW [Por] 34,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-07 środa	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 50 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml 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 / makrela- 97% 50 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 606,2 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 427,5 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 9,4 Fruktaza [g] 10,3 Laktoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 57,1 Witamina A [mg] 1 739,2 Witamina C [mg] 72,1 WW [Por] 43</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	Banan 160 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>	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrela- 97% 50 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-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 312,2 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 415,7 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 10,1 Fruktaza [g] 10,5 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 88,1 Witamina A [mg] 1 737,9 Witamina C [mg] 73,4 WW [Por] 41,7</p>

2026-01-07 środa	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szyunkowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Liść salaty 5 g</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatki 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, marchewka) 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 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 142,8 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,6 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 6,3 Laktoza [g] 9,5 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 27 Witamina A [mg] 1 158,8 Witamina C [mg] 96 WW [Por] 32,8</p>
2026-01-08 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Polędwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 50 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokułowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>		<p>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-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 5 g Pomidor 50 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 051 Białko ogółem [g] 107,2 Tłuszcz [g] 135,9 Węglowodany ogółem [g] 349,5 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,6 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,1 suma cukrów prostych [g] 79,6 Witamina A [mg] 1 381,3 Witamina C [mg] 229,5 WW [Por] 35,1</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka w słupki 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>śliwka 100 g</p>	<p>Pomidor 50 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 sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 181,3 Białko ogółem [g] 111,1 Tłuszcz [g] 136,7 Węglowodany ogółem [g] 379,8 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 57,7 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 9,4 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 88,3 Witamina A [mg] 1 427,4 Witamina C [mg] 234,4 WW [Por] 38,1</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Papryka w słupki 50 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 2 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)</p>	<p>Pomidor 50 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 sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 002,1 Białko ogółem [g] 101,3 Tłuszcz [g] 141,7 Węglowodany ogółem [g] 391,9 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 62,2 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 11,2 Błonnik pokarmowy [g] 37 suma cukrów prostych [g] 96,1 Witamina A [mg] 1 256,4 Witamina C [mg] 230,9 WW [Por] 39,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-08 czwartek	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 80 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g</p>		<p>Pomidor 50 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 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 960,6 Białko ogółem [g] 111,5 Tłuszcz [g] 126,1 Węglowodany ogółem [g] 352,3 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 63,4 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 75,8 Witamina A [mg] 3 419,6 Witamina C [mg] 167,1 WW [Por] 35,3</p>
2026-01-09 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Papryka świeża 50 g Dżem truskawkowy (słoik) 40 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES)</p>	<p>Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z mintaja panierowany 140 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 925 Białko ogółem [g] 117,8 Tłuszcz [g] 102 Węglowodany ogółem [g] 389,4 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 86,5 Witamina A [mg] 1 704,2 Witamina C [mg] 145,7 WW [Por] 39,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Dzieci obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Papryka świeża 50 g Dżem truskawkowy (słok) 40 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Paluszki rybne pieczone 100 g (GLUTEN, RYBY) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 50 g Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 200,5 Białko ogółem [g] 114,3 Tłuszcz [g] 115,9 Węglowodany ogółem [g] 429,3 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 97,7 Witamina A [mg] 1 728,8 Witamina C [mg] 149,9 WW [Por] 43,1</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Papryka świeża 50 g Chleb razowy psz-żyt 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Filet z mintaja panierowany 140 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 120 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 50 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 943,6 Białko ogółem [g] 114,6 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 417,2 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,4 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 21,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,1 suma cukrów prostych [g] 103 Witamina A [mg] 1 712,7 Witamina C [mg] 152,8 WW [Por] 41,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-09 piątek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb pszenny 35 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Dżem truskawkowy (słoik) 40 g Bułka pszenna 100 g (GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt z musli 180g 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 1szt 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] 3 178,9 Białko ogółem [g] 135,6 Tłuszcz [g] 95 Węglowodany ogółem [g] 454,2 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 21,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 88,7 Witamina A [mg] 1 398,5 Witamina C [mg] 101 WW [Por] 45,7</p>
2026-01-10 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 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>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Kasza gryczana gotowana 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g</p>		<p>Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść salaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 721,6 Białko ogółem [g] 110,2 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 378,8 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 38,6 suma cukrów prostych [g] 106,9 Witamina A [mg] 11 871 Witamina C [mg] 114,3 WW [Por] 37,9</p>

2026-01-10 sobota	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g Ketchup saszetka 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, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 672,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 364,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 5,8 Fruktaza [g] 5,9 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 102,6 Witamina A [mg] 11 871,3 Witamina C [mg] 130,7 WW [Por] 36,6</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 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) Ćwikła z chrzanem Rolnik 80 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Kasza gryczana gotowana 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 80 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 766,5 Białko ogółem [g] 102,9 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 408,9 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,4 Glukoza [g] 9,1 Fruktaza [g] 9 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 115,1 Witamina A [mg] 11 873,4 Witamina C [mg] 155,6 WW [Por] 40,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-10 sobota	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 20 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ)</p>		<p>Salatka z makreli G 50 g (GLUTEN, JAJA, RYBY, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 20 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 529,7 Białko ogółem [g] 108,7 Tłuszcz [g] 86,8 Węglowodany ogółem [g] 341,2 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 5,4 Fruktaza [g] 4,8 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 94,1 Witamina A [mg] 9 985,1 Witamina C [mg] 218,7 WW [Por] 34,2</p>
2026-01-11 niedziela	Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Liść sałaty 5 g Ogórek plastry 80 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 729,9 Białko ogółem [g] 109,1 Tłuszcz [g] 96,3 Węglowodany ogółem [g] 356,7 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2 Glukoza [g] 15 Fruktaza [g] 16,8 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 102,3 Witamina A [mg] 1 574,8 Witamina C [mg] 82,8 WW [Por] 35,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	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 Połudwica 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 Fruktoza [g] 18,2 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 99,6 Witamina A [mg] 2 099,5 Witamina C [mg] 208,7 WW [Por] 38,3</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Ogórek plastry 80 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-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) Udka z kurczaka gotowane 1szt 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb razowy psz-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 Fruktoza [g] 11,7 Laktoza [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 76,1 Witamina A [mg] 1 300,1 Witamina C [mg] 79,2 WW [Por] 37,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-05 do dnia 2026-01-11 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-11 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Jajko gotowane 50 g (JAJA) Pomidor 80 g	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUTPSZ)		Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 60 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUTPSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 809,1 Białko ogółem [g] 121,1 Tłuszcz [g] 95,7 Węglowodany ogółem [g] 375,7 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Glukoza [g] 15,5 Fruktoza [g] 17,6 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,1 suma cukrów prostych [g] 102,1 Witamina A [mg] 1 673,1 Witamina C [mg] 96,1 WW [Por] 37,6
----------------------	--------------------	---	-----------------------------------	---	--	--	--	--

IMPEL Zielona Góra

Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

Oznaczenia alergenów:

GLUTEN - Zboża zawierające gluten ,
SKOR - Skorupiaki i pochodne,
JAJA - Jaja i pochodne,
RYBY - Ryby i pochodne,
ORZESZEK - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJA - Soja i pochodne,
MLEKO - Mleko i pochodne,
ORZECHY - Orzechy,
SELER - Seler i pochodne,
GORCZY - Gorczyca i pochodne,
SEZAM - Nasiona sezamu i pochodne,
SIARKA - Dwutlenek siarki, siarczyny,
ŁUBIN - Łubin i pochodne,
MIĘCZAK - Mięczaki i pochodne,
GLUT PSZ - GLUTEN PSZENICA ,
GLU JEĆCZ - GLUTEN JEĆCZMIENIĘ ,
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,