

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-12 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                      Chleb bałtownowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g                      Papryka w słupki 50 g                      Liść salaty 5 g</p>		<p>zupa szpinakowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                      Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                      Jablko 1szt 120 g                      Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina Połędwica                      Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 20 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                      Herbata b/cukru 200 ml                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Chleb bałtownowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                      Ogórek kiszony 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 258,3  <b>Białko</b> ogółem [g] 88,2  <b>Tłuszcz</b> [g] 74,1  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 306  <b>Sól</b> [g] 11,3  <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 39,4  <b>Glukoza</b> [g] 4,6  <b>Fruktoza</b> [g] 8,9  <b>Laktoza</b> [g] 12,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 25,8                      suma cukrów prostych [g] 55,8  <b>Witamina A</b> [mg] 1 327,3  <b>Witamina C</b> [mg] 149,5  <b>WW</b> [Por] 30,6</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                      Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g                      Papryka w słupki 50 g                      Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Herbata b/cukru 200 ml                      Liść salaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                      Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ</b>)                      Napój owocowy bez cukru 250 g                      Jablko 1szt 120 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt</p>	<p>Wędlina Połędwica                      Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 20 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Herbata b/cukru 200 ml                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 551,1  <b>Białko</b> ogółem [g] 97,8  <b>Tłuszcz</b> [g] 85,2  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 341,2  <b>Sól</b> [g] 12,9  <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 41,5  <b>Glukoza</b> [g] 5,7  <b>Fruktoza</b> [g] 10,3  <b>Laktoza</b> [g] 15,6  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 29,6                      suma cukrów prostych [g] 63,9  <b>Witamina A</b> [mg] 1 463,3  <b>Witamina C</b> [mg] 175,9  <b>WW</b> [Por] 34,2</p>
	Cukrzyca obiz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                      Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Papryka w słupki 50 g                      Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g                      Liść salaty 5 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                      Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                      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 Połędwica                      Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 20 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                      Herbata b/cukru 200 ml                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                      Ogórek kiszony 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] 2 275,4  <b>Białko</b> ogółem [g] 89,3  <b>Tłuszcz</b> [g] 79,4  <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 313,8  <b>Sól</b> [g] 10,8  <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 44,1  <b>Glukoza</b> [g] 3,3  <b>Fruktoza</b> [g] 3,6  <b>Laktoza</b> [g] 18,1  <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 22,3                      suma cukrów prostych [g] 55,7  <b>Witamina A</b> [mg] 1 612,1  <b>Witamina C</b> [mg] 153,6  <b>WW</b> [Por] 31,3</p>

2026-01-12, poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Dżem truskawkowy (słoik) 25 g                  Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g                  Pomidor 50 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Liść salaty 5 g</p>		<p>zupa szpinakowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 20 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pasta z tuńczyka z twarogiem 50 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                  Pomidor 50 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 186,2                  Białko ogółem [g] 88,9                  Tłuszcz [g] 72,3                  Węglowodany ogółem [g] 305,9                  Sól [g] 8,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8                  Glukoza [g] 5,2                  Fruktaza [g] 5,6                  Laktoza [g] 13,2                  Błonnik pokarmowy [g] 17,8                  suma cukrów prostych [g] 53,4                  Witamina A [mg] 1 270,4                  Witamina C [mg] 90,4                  WW [Por] 30,5</p>
2026-01-13, wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g                  Papryka w słupki 50 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść salaty 5 g                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>		<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiową wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 529,8                  Białko ogółem [g] 86,7                  Tłuszcz [g] 80,8                  Węglowodany ogółem [g] 370                  Sól [g] 9,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41                  Glukoza [g] 9,3                  Fruktaza [g] 11,8                  Laktoza [g] 19,3                  Błonnik pokarmowy [g] 36                  suma cukrów prostych [g] 84,7                  Witamina A [mg] 1 739,8                  Witamina C [mg] 232,1                  WW [Por] 36,9</p>
2026-01-13, wtorek	Dzieci obrzyce	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Papryka w słupki 70 g                  Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Wędlina cieszzyńska wieprzowa 80 g                  Liść salaty 5 g                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiową wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 115,2                  Białko ogółem [g] 88,7                  Tłuszcz [g] 100,9                  Węglowodany ogółem [g] 469,9                  Sól [g] 9,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,5                  Glukoza [g] 13,3                  Fruktaza [g] 24,1                  Laktoza [g] 19,9                  Błonnik pokarmowy [g] 43,4                  suma cukrów prostych [g] 124,8                  Witamina A [mg] 1 988                  Witamina C [mg] 279,6                  WW [Por] 47</p>

2026-01-13 wtorek	Cukrzyca obiz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g                  Papryka w słupki 50 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 789,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 93,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 95,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 403,9  <b>Sól [g]</b> 9,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,8  <b>Glukoza [g]</b> 12  <b>Fruktoza [g]</b> 23,9  <b>Laktoza [g]</b> 19,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 105,8  <b>Witamina A [mg]</b> 2 145,8  <b>Witamina C [mg]</b> 204,3  <b>WW [Por]</b> 40,3</p>
	Lekkostrawna obiz.	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g                  Pomidor 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Liść sałaty 5 g                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>		<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 512,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 105  <b>Tłuszcz [g]</b> 83,6  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,5  <b>Sól [g]</b> 9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,5  <b>Glukoza [g]</b> 7,2  <b>Fruktoza [g]</b> 7,7  <b>Laktoza [g]</b> 19,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,7  <b>Witamina A [mg]</b> 1 864,3  <b>Witamina C [mg]</b> 213,3  <b>WW [Por]</b> 34,4</p>
	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor w ćwiartki 80 g                  Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt</p>		<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 230 g                  Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Surówka Coleslaw 150 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)</p>		<p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek kiszony 50 g                  Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g                  Liść sałaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 505,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 96,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 95,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,3  <b>Sól [g]</b> 10  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,3  <b>Glukoza [g]</b> 6,7  <b>Fruktoza [g]</b> 7,8  <b>Laktoza [g]</b> 11,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 64,9  <b>Witamina A [mg]</b> 2 030,7  <b>Witamina C [mg]</b> 138,3  <b>WW [Por]</b> 31,9</p>

2026-01-14 środa	Dzieci obrzyce	Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 50 g Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt Liść salaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> )	Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 50 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Liść salaty 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 948,3 Białko ogółem [g] 104,3 Tłuszcz [g] 106,3 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 11,6 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 76,6 Witamina A [mg] 2 019,8 Witamina C [mg] 142,4 WW [Por] 38,7
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 200 ml Pomidor 50 g Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt Liść salaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Surówka Coleslaw 150 g ( <b>JAJA, GORCZY</b> )	Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 50 g Liść salaty 5 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 851,3 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 405,1 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,6 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 46,1 suma cukrów prostych [g] 71,4 Witamina A [mg] 2 001,8 Witamina C [mg] 142,4 WW [Por] 40,4
	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt Liść salaty 5 g		Zupa koperkowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g		Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 50 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 40 g Liść salaty 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 704,4 Białko ogółem [g] 107,7 Tłuszcz [g] 102,1 Węglowodany ogółem [g] 348,2 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Glukoza [g] 3,4 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 69,4 Witamina A [mg] 1 422,8 Witamina C [mg] 84,1 WW [Por] 34,9

2026-01-15 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Poledwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYŁ</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYŁ</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Noga trybowana pieczona 100 g (<b>GORCZY</b>)                  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 (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa biała parzona 120 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYŁ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYŁ</b>)                  Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt                  Cwikła z chrzanem                  Rolnik 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 600,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 122  <b>Tłuszcz [g]</b> 79,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 357,1  <b>Sól [g]</b> 11,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,1  <b>Glukoza [g]</b> 4,1  <b>Fruktoza [g]</b> 3,7  <b>Laktoza [g]</b> 12,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 38,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 71,3  <b>Witamina A [mg]</b> 841,8  <b>Witamina C [mg]</b> 118,9  <b>WW [Por]</b> 35,8</p>	
	Dzieci obrzyce	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Noga trybowana pieczona 100 g (<b>GORCZY</b>)                  Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g                  Kasza gryczana gotowana 230 g                  Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Naleśnik z serem 1szt 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)                  Naleśniki z jabłkiem 2 szt. 200 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, SIARKA, GLUT PSZ</b>)                  Sos truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 465,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 104,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 74,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 360,8  <b>Sól [g]</b> 8,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 28,7  <b>Glukoza [g]</b> 10,2  <b>Fruktoza [g]</b> 8,5  <b>Laktoza [g]</b> 15,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 112,7  <b>Witamina A [mg]</b> 784,5  <b>Witamina C [mg]</b> 126,4  <b>WW [Por]</b> 36,2</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 50 g                  Wędlina Poledwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYŁ</b>)                  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 (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g                  Kasza gryczana gotowana 230 g                  Noga trybowana gotowana/parowana 100 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa biała parzona 120 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYŁ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt                  Cwikła z chrzanem                  Rolnik 50 g</p>

2026-01-15 czwartek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JEŹCZ</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 50 g                  Wędlina Połudwica Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Dżem truskawkowy (słoik) 25 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Noga trybowana gotowana/parowana 100 g                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, marchewka) z olejem rzep. 150 g (<b>SELER</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Sos z suszonymi pomidorami i szpinakiem 100 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa biała parzona 120 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Pomidor 50 g                  Ketchup saszetka 1szt/15g 1 szt</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 503,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 110,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 89  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 327,6  <b>Sól [g]</b> 9,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,6  <b>Glukoza [g]</b> 8,3  <b>Fruktoza [g]</b> 6,9  <b>Laktoza [g]</b> 12,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79  <b>Witamina A [mg]</b> 1 374,2  <b>Witamina C [mg]</b> 171,6  <b>WW [Por]</b> 32,6</p>
2026-01-16 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pasta z jajka 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Dżem truskawkowy (słoik) 25 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Bułka pszenna (75g) 80 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Liść salaty 5 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 50 g</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Śledź w śmietanie z warzywami 200 g (<b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b>)</p>	<p>Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (<b>RYBY</b>)                  Ser topiony/ ser 50% 25 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Chleb białnowoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 654,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 84  <b>Tłuszcz [g]</b> 116,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 322,7  <b>Sól [g]</b> 29,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 47,9  <b>Glukoza [g]</b> 6  <b>Fruktoza [g]</b> 6,7  <b>Laktoza [g]</b> 16,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,9  <b>Witamina A [mg]</b> 1 387,7  <b>Witamina C [mg]</b> 92,3  <b>WW [Por]</b> 32,4</p>
2026-01-16 piątek	Dzieci obrzyce	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Paluszki rybne pieczone 80 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Paprykarz/ 40% łosoś 40 g (<b>RYBY</b>)                  Ser topiony/ ser 50% 25 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Chleb białnowoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Liść salaty 5 g</p> <p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 526,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 77,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 95,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,4  <b>Sól [g]</b> 10,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,6  <b>Glukoza [g]</b> 6,6  <b>Fruktoza [g]</b> 6,4  <b>Laktoza [g]</b> 18,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,8  <b>Witamina A [mg]</b> 2 118,6  <b>Witamina C [mg]</b> 134,7  <b>WW [Por]</b> 34,4</p>

2026-01-16 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                      Pasta z jajka 60 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                      Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Liść salaty 5 g                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Pomidor 80 g                      Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                      Ziemniaki gotowane 230 g                      Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                      Napój owocowy bez cukru 250 g                      Śledź w śmietanie z warzywami 200 g (<b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Paprykarz/ 40% łośoś 40 g (<b>RYBY</b>)                      Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Chleb razowy psz-żył 120 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Liść salaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 706,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 96  <b>Tłuszcz [g]</b> 122,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 319,2  <b>Sól [g]</b> 30,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 51,6  <b>Glukoza [g]</b> 4,5  <b>Fruktoza [g]</b> 4,5  <b>Laktoza [g]</b> 23,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,7  <b>Witamina A [mg]</b> 1 606,2  <b>Witamina C [mg]</b> 131,9  <b>WW [Por]</b> 32</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                      Pasta z jajka 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                      Dżem truskawkowy (słoik) 25 g                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)                      Bułka pszenna (75g) 80 g (<b>GLUT PSZ</b>)                      Chleb pszenny 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                      Liść salaty 5 g                      Pomidor 50 g</p>	<p>Zupa ryżowa 400 g (<b>SELER</b>)                      Jabłko gotowane 1szt 120 g                      Napój owocowy bez cukru 250 g                      Pierogi ruskie z masłem 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)</p>	<p>Paprykarz/ 40% łośoś 40 g (<b>RYBY</b>)                      Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Pomidor 50 g                      Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Liść salaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 439,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 79,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 63,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 390,7  <b>Sól [g]</b> 5,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,2  <b>Glukoza [g]</b> 7,1  <b>Fruktoza [g]</b> 10,7  <b>Laktoza [g]</b> 18  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 76,7  <b>Witamina A [mg]</b> 1 242,8  <b>Witamina C [mg]</b> 66  <b>WW [Por]</b> 39,3</p>		
2026-01-17 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Ryż na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                      Salceson drobiowo - wieprzowy 40 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Papryka świeża 50 g                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Żurek 400 ml (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                      Makaron pszenny gotowany 230 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                      Napój owocowy bez cukru 250 g                      Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (<b>MLEKO</b>)                      Napój owocowy bez cukru 250 g                      Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Wędlina schab                      Benedykta wieprzowa 60 g                      Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 200,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 71,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 60,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 346,1  <b>Sól [g]</b> 6,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,9  <b>Glukoza [g]</b> 5,7  <b>Fruktoza [g]</b> 6,4  <b>Laktoza [g]</b> 16,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 26,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 79,3  <b>Witamina A [mg]</b> 2 067,6  <b>Witamina C [mg]</b> 144,4  <b>WW [Por]</b> 34,6</p>		

2026-01-17 sobota	Dzieci obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Papryka świeża 50 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		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	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (MLEKO, GLUT PSZ )	Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,7 Białko ogółem [g] 81,7 Tłuszcz [g] 70,9 Węglowodany ogółem [g] 394,3 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 25,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 83,2 Witamina A [mg] 2 059,3 Witamina C [mg] 182,5 WW [Por] 39,6
	Cukrzyca obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Papryka świeża 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 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	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (MLEKO, GLUT PSZ )	Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 430,2 Białko ogółem [g] 73,6 Tłuszcz [g] 62 Węglowodany ogółem [g] 409,5 Sól [g] 5,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 25,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 88,4 Witamina A [mg] 2 050,6 Witamina C [mg] 232,7 WW [Por] 40,9
	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 40 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Papryka świeża 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ )		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 rzep. 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina schab Benedykta wieprzowa 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 206,6 Białko ogółem [g] 75,8 Tłuszcz [g] 69,4 Węglowodany ogółem [g] 330,9 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 15,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 52,2 Witamina A [mg] 1 383,1 Witamina C [mg] 161,1 WW [Por] 33,1

2026-01-18 niedziela	Poostawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina łopatką zbójnicka 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pietruszkowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml		Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Paszтет z żurawiną 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,1 Białko ogółem [g] 96,9 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 316 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 61,4 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 55,1 Witamina A [mg] 1 985,5 Witamina C [mg] 238 WW [Por] 31,6
	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina łopatką zbójnicka 60 g Serek Almette ziołowy mini 1 szt. 30 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek plastry 50 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 100 g Sos pietruszkowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml	Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Paszтет z żurawiną 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Ogórek kiszony 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 770,2 Białko ogółem [g] 103,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 364,2 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 62,4 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 64,2 Witamina A [mg] 1 598,4 Witamina C [mg] 135,9 WW [Por] 36,4
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina łopatką zbójnicka 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Liść sałaty 5 g Ogórek kiszony 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Sos pietruszkowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek i kisielu z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g	Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Paszтет z żurawiną 40 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b> ) Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 708,3 Białko ogółem [g] 106,5 Tłuszcz [g] 91 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Glukoza [g] 9,7 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 69 Witamina A [mg] 2 202,1 Witamina C [mg] 210,5 WW [Por] 36,9

2026-01-18 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina łopatką zbójnicka 60 g Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )		Zupa pomidorowa z ryżem 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kompot z jabłek i kisieli z cukrem 250 ml		Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Wędlina filet gotowany z indyka Alba 90% indyka 40 g ( <b>SOJA, SELER, GORCZY</b> ) Pomidor 50 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] 2 554,6 Białko ogółem [g] 113,7 Tłuszcz [g] 89,2 Węglowodany ogółem [g] 347,8 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,8 Glukoza [g] 6,7 Fruktaza [g] 8,5 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 suma cukrów prostych [g] 52,6 Witamina A [mg] 1 408,9 Witamina C [mg] 161,1 WW [Por] 34,8
----------------------	--------------------	---	--	---	--	---	--

**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 JĘCZMIENŃ ,  
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,  
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,