

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	7
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA
2026-01-19 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ogórek kiszony 50 g Masło roślinne 39% 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) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 40 (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)		Zupa grochowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Salatka jarzynowa 80 (JAJA, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 50 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) Masło roślinne 39% 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 508,1 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 90,8 Węglowodany ogółem [g] 353,5 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Glukoza [g] 3,7 Fruktoza [g] 3,6 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 60,3 Witamina A [mg] 3 048,1 Witamina C [mg] 70,4 WW [Por] 35,3
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ogórek kiszony 50 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 40 (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grochowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 110 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Salatka jarzynowa 100 (JAJA, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 901,1 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 100,6 Węglowodany ogółem [g] 424,3 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 suma cukrów prostych [g] 98,5 Witamina A [mg] 3 086,3 Witamina C [mg] 84,6 WW [Por] 42,4
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Ogórek kiszony 50 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Wędlina Połędwica Sopotcka wieprzowa 40 (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grochowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Wędlina Szynekowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego 60 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 723,9 Białko ogółem [g] 98,4 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 407,4 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 suma cukrów prostych [g] 99,2 Witamina A [mg] 2 882 Witamina C [mg] 76,7 WW [Por] 40,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-19 poniedziałek	Lekkostrawna obrz. Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta twarogowa 40 g (MLEKO)		Zupa grysikowa 400 ml (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 60 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 397,7 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 82,1 Węglowodany ogółem [g] 327,5 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,4 Laktoza [g] 13,6 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 57,3 Witamina A [mg] 2 902,4 Witamina C [mg] 71,1 WW [Por] 32,6
2026-01-20 wtorek	Podstawowa Obrzyce Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, 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) Papryka w słupki 50 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dyńa gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Ketchup 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 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) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 619,9 Białko ogółem [g] 101,8 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45 Glukoza [g] 15,1 Fruktoza [g] 15 Laktoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 93,3 Witamina A [mg] 1 594,9 Witamina C [mg] 157,6 WW [Por] 35,5
	Dzieci obrzyce Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka w słupki 50 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dyńa gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Koktajl mleczny z maślanką, banana i truskawkami 150 g (MLEKO)	Ketchup 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ćwikła z chrzanem Rolnik 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 832,4 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Glukoza [g] 16,4 Fruktoza [g] 16,2 Laktoza [g] 14,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 102,9 Witamina A [mg] 1 622,8 Witamina C [mg] 171,2 WW [Por] 37,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-20 wtorek	Cukrzyca obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Pasta z jajka ze szczyptką i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka w słupki 80 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dyńia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Koktajl mleczny z maślanką, banana i truskawkami 150 g (MLEKO)	Ketchup 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 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 Cwikla z chrzanem Rolnik 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 437,5 Białko ogółem [g] 96,7 Tłuszcz [g] 80,3 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 5,1 Laktoza [g] 14,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 67,5 Witamina A [mg] 1 489,8 Witamina C [mg] 200,2 WW [Por] 34,6
	Lekkostrawna obrz.	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 20 g Pasta z jajka ze szczyptką i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udka z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dyńia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 578,8 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 83 Węglowodany ogółem [g] 362,3 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 14,8 Fruktoza [g] 14,6 Laktoza [g] 10 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 86,9 Witamina A [mg] 1 524,3 Witamina C [mg] 93,9 WW [Por] 36,1
	Podstawowa Obrzyce	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g	Banan 160 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Kociółek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Szynka konserwowa Bielez wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 816,2 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 465,8 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 101,3 Witamina A [mg] 2 205,9 Witamina C [mg] 97,4 WW [Por] 46,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	<p>Dzieci obrzyce</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Szyńka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 014,6 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 487,5 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,4 Glukoza [g] 9,6 Fruktოza [g] 11,6 Laktoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 42,8 suma cukrów prostych [g] 107,3 Witamina A [mg] 2 208,1 Witamina C [mg] 123,5 WW [Por] 48,9</p>
2026-01-21 środa	<p>Cukrzyca obrz.</p> <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 50 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyт 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 80 g Szyńka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 864,2 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 475,6 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,9 Glukoza [g] 9,6 Fruktοza [g] 11,6 Laktoza [g] 23,5 Błonnik pokarmowy [g] 46,7 suma cukrów prostych [g] 101 Witamina A [mg] 2 225,8 Witamina C [mg] 123,3 WW [Por] 47,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-21 środa	Lekkostrawna obrz. Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Liść sałaty 5 g	Banan 160 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 150 g (SELER) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Liść sałaty 10 g Szynka konserwowa Bieleśz wieprzowa/ 52% mięsa wieprzowego 40 g (SOJA) Pomidor 80 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 627,5 Białko ogółem [g] 94,1 Tłuszcz [g] 94,3 Węglowodany ogółem [g] 388,8 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 9,6 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 96,7 Witamina A [mg] 2 776,6 Witamina C [mg] 157,7 WW [Por] 38,9
2026-01-22 czwartek	Podstawowa Obrzyce Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 60 g Pomidor w ćwiartki 50 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Herbata b/cukru 200 ml Kociołek cygański z kielbasą 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 538,4 Białko ogółem [g] 96,5 Tłuszcz [g] 88,5 Węglowodany ogółem [g] 340,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 24,4 Fruktoza [g] 24,9 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 105,5 Witamina A [mg] 1 518,9 Witamina C [mg] 213,9 WW [Por] 33,9
2026-01-22 czwartek	Dzieci obrzyce Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 50 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g	Galaretką owocową z truskawkami 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Kociołek cygański z kielbasą 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 681,1 Białko ogółem [g] 97,1 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 377,2 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 26,2 Fruktoza [g] 26,5 Laktoza [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 114,5 Witamina A [mg] 1 515,4 Witamina C [mg] 248 WW [Por] 37,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-22 czwartek	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Wędlina Szyńska Krucza wieprzowa/ 83% mięsa 40 g Pomidor w ćwiartki 50 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Maślanka 150 ml (MLEKO)</p>	<p>Kociołek cygański z kielbasą 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownowski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 588,6 Białko ogółem [g] 93,8 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 358,5 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 25,7 Fruktoza [g] 26 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 115 Witamina A [mg] 1 526,9 Witamina C [mg] 236 WW [Por] 35,7</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szyńska Krucza wieprzowa/ 83% mięsa 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)</p>		<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Gulasz z szynki wieprzowej 200 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew w kostkę gotowana 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Kociołek cygański z kielbasą 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 572,9 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 87,6 Węglowodany ogółem [g] 353,8 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 24,2 Fruktoza [g] 25,7 Laktoza [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 27 suma cukrów prostych [g] 105 Witamina A [mg] 3 814,9 Witamina C [mg] 154,4 WW [Por] 35,4</p>
2026-01-23 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES)</p> <p>Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 50 g Dżem truskawkowy (słoik) 25 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Filet z mintaja panierowany 110 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb bałtownowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 547,3 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 83,4 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 10,1 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 73 Witamina A [mg] 2 526,1 Witamina C [mg] 103,4 WW [Por] 35,5</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-23 piątek	Dzieci obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Masło 82% tłuszczu 20 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 50 g Dżem truskawkowy (słoik) 25 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Filet z mintaja panierowany 110 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 940,6 Białko ogółem [g] 111,4 Tłuszcz [g] 97,3 Węglowodany ogółem [g] 410,4 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 93,3 Witamina A [mg] 2 622,6 Witamina C [mg] 107,5 WW [Por] 41,1</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 50 g Liść sałaty 5 g Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>		<p>Filet z mintaja panierowany 110 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 461,2 Białko ogółem [g] 100,9 Tłuszcz [g] 81,1 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 35,6 suma cukrów prostych [g] 71 Witamina A [mg] 2 585,1 Witamina C [mg] 121,2 WW [Por] 34,6</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pasta z jajka 40 g (JAJA, MLEKO) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 50 g Dżem truskawkowy (słoik) 25 g Liść sałaty 5 g</p>		<p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Cukinia gotowana z ziołami 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Pomidor 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 595,3 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 85,7 Węglowodany ogółem [g] 368 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,2 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 69,3 Witamina A [mg] 1 854,2 Witamina C [mg] 101,5 WW [Por] 36,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 50 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p>		<p>Paprykarz/ 40% losoś 40 g (RYBY) Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 606,2 Białko ogółem [g] 99,9 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 363,2 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 2,9 Fruktoza [g] 3,2 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 65,7 Witamina A [mg] 1 395,6 Witamina C [mg] 117,1 WW [Por] 36,5</p>	
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Papryka w słupki 50 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g</p>	Banan 160 g	<p>Paprykarz/ 40% losoś 40 g (RYBY) Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 039,2 Białko ogółem [g] 106,1 Tłuszcz [g] 96,5 Węglowodany ogółem [g] 434,7 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 36 suma cukrów prostych [g] 105,3 Witamina A [mg] 1 410,8 Witamina C [mg] 123,8 WW [Por] 43,8</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 50 g Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa fasolowa z fasoli białej 400 g (SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g</p>	Banan 160 g	<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 928,7 Białko ogółem [g] 106,7 Tłuszcz [g] 86,7 Węglowodany ogółem [g] 444,3 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 40,8 suma cukrów prostych [g] 95 Witamina A [mg] 1 390 Witamina C [mg] 126 WW [Por] 44,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-24 sobota	Lekkostrawna obrz. Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 5 g Pasta warzywna z gotowanych warzyw 50 g (SELER) Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 20 g		Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ryż biały gotowany 230 g		Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak 40 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 390,3 Białko ogółem [g] 97,5 Tłuszcz [g] 69,5 Węglowodany ogółem [g] 369,8 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,2 Glukoza [g] 2,4 Fruktoza [g] 2,4 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 62,6 Witamina A [mg] 1 203,9 Witamina C [mg] 62,6 WW [Por] 37,1
2026-01-25 niedziela	Podstawowa Obrzyce Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połędwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 20 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść salaty 5 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 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 Papryka w słupki 50 g Ogonówka wieprzowa 60 g (SOJA) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] 2 520,8 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 320,1 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,9 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 21,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 73,1 Witamina A [mg] 3 268 Witamina C [mg] 138,4 WW [Por] 31,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-25 niedziela	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Wędlina Połudwica</p> <p>Wiśniowa wieprzowa/73% mięsa wieprzowego 20 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ)</p> <p>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banano wy 150 g (MLEKO)	<p>Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Papryka w słupki 50 g</p> <p>Ogonówka wieprzowa 60 g (SOJA)</p> <p>Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 759,1</p> <p>Białko ogółem [g] 108</p> <p>Tłuszcz [g] 96,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 364</p> <p>Sól [g] 8,8</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4</p> <p>Glukoza [g] 12,3</p> <p>Fruktoza [g] 22,3</p> <p>Laktoza [g] 17,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 33,3</p> <p>suma cukrów prostych [g] 96,8</p> <p>Witamina A [mg] 3 305,2</p> <p>Witamina C [mg] 184,5</p> <p>WW [Por] 36,4</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Wędlina Połudwica</p> <p>Wiśniowa wieprzowa/73% mięsa wieprzowego 20 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO)</p> <p>Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Kakao na mleku 200 ml (MLEKO)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ)</p> <p>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banano wy 150 g (MLEKO)	<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Papryka w słupki 50 g</p> <p>Ogonówka wieprzowa 60 g (SOJA)</p> <p>Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 692,9</p> <p>Białko ogółem [g] 104,3</p> <p>Tłuszcz [g] 89,6</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 377,9</p> <p>Sól [g] 7,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5</p> <p>Glukoza [g] 11,9</p> <p>Fruktoza [g] 21,9</p> <p>Laktoza [g] 20,4</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 32</p> <p>suma cukrów prostych [g] 101,9</p> <p>Witamina A [mg] 3 269,3</p> <p>Witamina C [mg] 178,2</p> <p>WW [Por] 37,7</p>

2026-01-25 niedziela	Lekkostrawna obrz. Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 20 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor 50 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Liść sałaty 5 g		Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)		Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 50 g Ogonówka wieprzowa 60 g (SOJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Jogurt naturalny 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 501,4 Białko ogółem [g] 114,7 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,8 suma cukrów prostych [g] 56,9 Witamina A [mg] 1 256,3 Witamina C [mg] 116,6 WW [Por] 32,2
2026-01-26 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Marchewka mini gotowana 50 g Chleb bałtnowski 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 sałaty 5 g	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzowo-drobiową 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g		Wędlina szynka gotowana Bieleśz 20 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtnowski 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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 415,5 Białko ogółem [g] 80,6 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 341,3 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 12,5 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 35,5 suma cukrów prostych [g] 77,8 Witamina A [mg] 2 269,5 Witamina C [mg] 152,5 WW [Por] 34
2026-01-26 poniedziałek	Dzieci obrzyce Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Marchewka mini gotowana 50 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Liść sałaty 5 g	Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Fasolka po bretońsku z kielbasą wieprzowo-drobiową 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g	Kiwi 1 szt	Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 40 g (MLEKO) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 680,3 Białko ogółem [g] 86,6 Tłuszcz [g] 91,9 Węglowodany ogółem [g] 376,3 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,7 Glukoza [g] 11,4 Fruktoza [g] 16 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 39,7 suma cukrów prostych [g] 85,6 Witamina A [mg] 2 293,5 Witamina C [mg] 202,7 WW [Por] 37,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-26 poniedziałek	Cukrzyca obrz. Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina schab Benedykta wieprzowa 40 g Marchewka mini gotowana 50 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 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-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638,8 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 363,8 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,8 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 22,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 81,7 Witamina A [mg] 3 131,5 Witamina C [mg] 275,9 WW [Por] 36,2
	Lekkostrawna obrz. Płatki 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] [kcal] 2 564,9 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 89 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 5,3 Laktoza [g] 24,3 Błonnik pokarmowy [g] 23 suma cukrów prostych [g] 72 Witamina A [mg] 2 171,4 Witamina C [mg] 174,2 WW [Por] 35,8
2026-01-27 wtorek	Podstawowa Obrzyce Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żyt 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-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 239 Białko ogółem [g] 88,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 305,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 65,1 Witamina A [mg] 2 561,5 Witamina C [mg] 181 WW [Por] 30,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

2026-01-27 wtorek	Dzieci obrzyce	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)	Gruszka 255 g	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	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banano wy 150 g (MLEKO)	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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 735,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,6 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 20,2 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 37,3 suma cukrów prostych [g] 97,3 Witamina A [mg] 2 596,9 Witamina C [mg] 222 WW [Por] 39,2
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynkowa Jana 20 g Pomidor 70 g Jajko gotowane 50 g (JAJA)	Gruszka 255 g	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	Koktajl jogurtowo truskawkowo-banano wy 150 g (MLEKO)	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	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 551,7 Białko ogółem [g] 89,5 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 387,8 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 12,1 Fruktoza [g] 20,5 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 99,6 Witamina A [mg] 2 601,5 Witamina C [mg] 226,9 WW [Por] 38,9
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Wędlina połówkowa z pasieki drobiowa 20 g Pomidor 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 pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 359,7 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 334,3 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 5,7 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,7 suma cukrów prostych [g] 63,8 Witamina A [mg] 2 561,5 Witamina C [mg] 181 WW [Por] 33,6

2026-01-28 środa	Podstawowa Obrzyce		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 łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 200 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)		Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrele-97% 50 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Kakao na mleku z cukrem 200 ml (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 171 Białko ogółem [g] 83,1 Tłuszcz [g] 57,3 Węglowodany ogółem [g] 349,3 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] 57,2 Witamina A [mg] 1 810,6 Witamina C [mg] 66,2 WW [Por] 35
	Dzieci obrzyce	Banan 160 g	Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)	Paluszki solone 70 g	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrele-97% 50 g (JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 638 Białko ogółem [g] 88,6 Tłuszcz [g] 64,6 Węglowodany ogółem [g] 435,5 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 9,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 65,1 Witamina A [mg] 1 739,2 Witamina C [mg] 72,1 WW [Por] 43,8
	Cukrzyca obrz.	Banan 160 g	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 łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrele-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-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 344,1 Białko ogółem [g] 76,2 Tłuszcz [g] 54 Węglowodany ogółem [g] 423,7 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Glukoza [g] 10,1 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 96 Witamina A [mg] 1 737,9 Witamina C [mg] 73,4 WW [Por] 42,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-01-19 do dnia 2026-01-28 KUCHNIA OGÓLNA

<p>2026-01-28 środa</p>	<p>Lekkostrawna obrz.</p>	<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-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 łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 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] [kcal] 2 174,7 Białko ogółem [g] 84,6 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 335,5 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] 35 Witamina A [mg] 1 158,8 Witamina C [mg] 96 WW [Por] 33,6</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 ,