

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2026-01-29 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Papryka w słupki 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 5 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>) Napój owocowy 250 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p>			<p>Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) herbata bez cukru 250 ml Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 677,7 <b>Białko</b> ogółem [g] 73,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 96,2 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 383,5 <b>Sól</b> [g] 10,7 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 41,8 <b>Glukoza</b> [g] 28,1 <b>Fruktoza</b> [g] 25,5 <b>Laktoza</b> [g] 14,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 41 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 121,8 <b>Witamina A</b> [mg] 1 495,4 <b>Witamina C</b> [mg] 163,4 <b>WW</b> [Por] 38,5</p>
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>) Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Papryka w słupki 40 g Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>) Napój owocowy 250 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>Pomidor 50 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Ketchup 10 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 2 984 <b>Białko</b> ogółem [g] 80 <b>Tłuszcz</b> [g] 107,1 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 431,4 <b>Sól</b> [g] 10,4 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 43,8 <b>Glukoza</b> [g] 28,7 <b>Fruktoza</b> [g] 26,1 <b>Laktoza</b> [g] 16,9 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 40,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 143 <b>Witamina A</b> [mg] 1 526,7 <b>Witamina C</b> [mg] 179,2 <b>WW</b> [Por] 43,3</p>	
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>) Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Papryka w słupki 40 g Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Herbata b/cukru 200 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Gulasz z ciecierzycy z warzywami 150 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>) Napój owocowy 250 g Ryż brązowy gotowany 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Kisiel bez cukru 200 ml</p>	<p>Pomidor 50 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Ketchup 10 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna</b>[kcal] [kcal] 3 098,4 <b>Białko</b> ogółem [g] 72,9 <b>Tłuszcz</b> [g] 97,8 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 495,1 <b>Sól</b> [g] 9,7 <b>Kwasy tłuszczowe</b> nasycone ogółem [g] 42,2 <b>Glukoza</b> [g] 30,1 <b>Fruktoza</b> [g] 31 <b>Laktoza</b> [g] 14,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 50,8 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 150,5 <b>Witamina A</b> [mg] 1 499,5 <b>Witamina C</b> [mg] 172,9 <b>WW</b> [Por] 49,7</p>	

2026-01-29 czwartek	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Wędlina Połudwica                  Sopotka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Pomidor 50 g                  Liść salaty 5 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Marchew gotowana 150 g                  Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana 230 g (<b>GLU JĘCZ</b>)</p>		<p>Pomidor 50 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ketchup 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 747,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 95,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 98,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,1  <b>Sól [g]</b> 9,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 53,4                  Glukoza [g] 22,1                  Fruktaza [g] 22,1                  Laktoza [g] 15,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,6                  suma cukrów prostych [g] 113,2                  Witamina A [mg] 3 213,7                  Witamina C [mg] 122,3                  WW [Por] 38</p>
2026-01-30 piątek	Podstawowa Obrzyce	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Papryka świeża 50 g                  Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z miruny panierowany, smażony 80 g (<b>JAJA, RYBY, MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy 250 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Sos pietruszkowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 560,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 88,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 91,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 349,7  <b>Sól [g]</b> 9,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,5                  Glukoza [g] 4,3                  Fruktaza [g] 4,7                  Laktoza [g] 19,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,1                  suma cukrów prostych [g] 79,4                  Witamina A [mg] 1 704,6                  Witamina C [mg] 138,6                  WW [Por] 35,1</p>
2026-01-30 piątek	Dzieci obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Papryka świeża 50 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z miruny panierowany, smażony 80 g (<b>JAJA, RYBY, MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy 300 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Sos pietruszkowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Paluszki solone 70 g</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 3 104,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 99,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 104,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 440,3  <b>Sól [g]</b> 11,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 48,2                  Glukoza [g] 8,7                  Fruktaza [g] 8,4                  Laktoza [g] 19,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,6                  suma cukrów prostych [g] 101,4                  Witamina A [mg] 1 730,7                  Witamina C [mg] 148                  WW [Por] 44,2</p>

2026-01-30 piątek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Papryka świeża 50 g                  Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 400 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy 250 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Filet z miruny panierowany, smażony 80 g (<b>JAJA, RYBY, MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Sos pietruszkowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Salatka jarzynowa (Grześ) 70 g (<b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Ogórek kiszony 50 g                  Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 750,7                  Białko ogółem [g] 89,3                  Tłuszcz [g] 93,8                  Węglowodany ogółem [g] 397,2                  Sól [g] 7,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6                  Glukoza [g] 8,7                  Fruktaza [g] 8,4                  Laktoza [g] 24                  Błonnik pokarmowy [g] 31                  suma cukrów prostych [g] 104,9                  Witamina A [mg] 1 727,6                  Witamina C [mg] 148,9                  WW [Por] 39,8</p>
2026-01-31 sobota	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (<b>GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Bioderko gotowane z uda kurczaka 80 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy 250 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Sos pietruszkowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Pasta twarogowa 70 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 50 g</p>	<p>Pasta twarogowa 70 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 50 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 773,9                  Białko ogółem [g] 107                  Tłuszcz [g] 85,3                  Węglowodany ogółem [g] 404,1                  Sól [g] 8,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7                  Glukoza [g] 4,5                  Fruktaza [g] 5,3                  Laktoza [g] 22                  Błonnik pokarmowy [g] 27,7                  suma cukrów prostych [g] 81                  Witamina A [mg] 1 433,9                  Witamina C [mg] 88,5                  WW [Por] 40,5</p>	
2026-01-31 sobota	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ketchup 10 g                  Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Cwikła z chrzanem                  Rolnik 50 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Kasza gryczana gotowana 230 g                  Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 383,9                  Białko ogółem [g] 97,4                  Tłuszcz [g] 75,5                  Węglowodany ogółem [g] 335,3                  Sól [g] 10,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,7                  Glukoza [g] 3,4                  Fruktaza [g] 3,8                  Laktoza [g] 12                  Błonnik pokarmowy [g] 31,9                  suma cukrów prostych [g] 65,2                  Witamina A [mg] 10 191                  Witamina C [mg] 54,3                  WW [Por] 33,5</p>	

2026-01-31 sobota	Dzieci obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 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                  Cwikla z chrzanem                  Rolnik 50 g                  Ketchup 10 g</p>	Gruszka 250 g	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 80 g                  Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 703,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 96,1  <b>Tłuszcz [g]</b> 92,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,7  <b>Sól [g]</b> 9,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,7  <b>Glukoza [g]</b> 9,2  <b>Fruktoza [g]</b> 17,5  <b>Laktoza [g]</b> 12  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,3  <b>Witamina A [mg]</b> 10 390,5  <b>Witamina C [mg]</b> 108,9  <b>WW [Por]</b> 38,9</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ketchup 10 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>)                  Cwikla z chrzanem                  Rolnik 50 g</p>	Gruszka 250 g	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Kasza gryczana gotowana 230 g                  Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 80 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 597,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 93,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 76,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 414,3  <b>Sól [g]</b> 9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 34,8  <b>Glukoza [g]</b> 8,8  <b>Fruktoza [g]</b> 17,1  <b>Laktoza [g]</b> 12  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 113,9  <b>Witamina A [mg]</b> 10 277  <b>Witamina C [mg]</b> 82,5  <b>WW [Por]</b> 41,4</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ketchup 10 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Liść sałaty 20 g</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 80 g                  Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY</b>)                  Liść sałaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 302,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 96,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 83,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 303,8  <b>Sól [g]</b> 8,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 40,9  <b>Glukoza [g]</b> 4,5  <b>Fruktoza [g]</b> 4,5  <b>Laktoza [g]</b> 12,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,6  <b>Witamina A [mg]</b> 8 479,5  <b>Witamina C [mg]</b> 178,4  <b>WW [Por]</b> 30,5</p>

2026-02-01 niedziela	Poostawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Pasztet z żurawiną 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)                  Chleb bałtownoski 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</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 80 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Wędlina Połędwica                  Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Dżem truskawkowy (słoik) 20 g                  Pomidor 50 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 335,5                  Białko ogółem [g] 81,5                  Tłuszcz [g] 87,5                  Węglowodany ogółem [g] 307,3                  Sól [g] 10,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9                  Glukoza [g] 4,8                  Frukttoza [g] 6,2                  Laktoza [g] 10,2                  Błonnik pokarmowy [g] 26,8                  suma cukrów prostych [g] 56,8                  Witamina A [mg] 1 476,2                  Witamina C [mg] 62,4                  WW [Por] 30,8</p>		
	Dzieci obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</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                  Pasztet z żurawiną 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)                  Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>Kisiel z mieszanek owocowej z cukrem 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 80 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Wędlina Połędwica                  Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</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                  Dżem truskawkowy (słoik) 20 g                  Pomidor w ćwiartki 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 717,6                  Białko ogółem [g] 87                  Tłuszcz [g] 97,4                  Węglowodany ogółem [g] 374,6                  Sól [g] 11,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43                  Glukoza [g] 7,8                  Frukttoza [g] 9                  Laktoza [g] 10,1                  Błonnik pokarmowy [g] 32,8                  suma cukrów prostych [g] 84,8                  Witamina A [mg] 1 519,6                  Witamina C [mg] 99,6                  WW [Por] 37,5</p>
	Cukrzyca obiz.	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Pasztet z żurawiną 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek kiszony 50 g                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Bioderko gotowane z uda kurczaka 80 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Wędlina Połędwica                  Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</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                  Pomidor 50 g                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 336,3                  Białko ogółem [g] 65,3                  Tłuszcz [g] 78,6                  Węglowodany ogółem [g] 369                  Sól [g] 9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1                  Glukoza [g] 3,5                  Frukttoza [g] 5,1                  Laktoza [g] 10,3                  Błonnik pokarmowy [g] 27,6                  suma cukrów prostych [g] 77,1                  Witamina A [mg] 1 227,6                  Witamina C [mg] 80,3                  WW [Por] 36,8</p>

2026-02-01 niedziela	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUTEN, JĘCZ</b>)                  Pasztet z żurawiną 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUTEN PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 50 g</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUTEN PSZ</b>)                  Bioderko gotowane z uda kurczaka 80 g                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>MLEKO, GLUTEN PSZ</b>)</p>		<p>Wędlina Poledwica                  Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUTEN PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Dżem truskawkowy (słoik) 20 g                  Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 295,9  <b>Białko ogółem [g]</b> 81,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 80,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 323,1  <b>Sól [g]</b> 7,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,7  <b>Glukoza [g]</b> 5,4  <b>Fruktoza [g]</b> 7  <b>Laktoza [g]</b> 10,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 56,7  <b>Witamina A [mg]</b> 1 537,4  <b>Witamina C [mg]</b> 72,1  <b>WW [Por]</b> 32,3</p>
2026-02-02 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUTEN PSZ</b>)                  Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN 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, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYT</b>)                  Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g                  Papryka w słupki 40 g                  Liść sałaty 5 g</p>		<p>zupa szpinakowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUTEN PSZ</b>)                  Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUTEN PSZ</b>)                  Jabłko 1szt 120 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYT</b>)                  Pasta z tuńczyka z twarogiem 70 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 297,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 83,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 70,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 328,7  <b>Sól [g]</b> 10,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 39,6  <b>Glukoza [g]</b> 13,6  <b>Fruktoza [g]</b> 17,8  <b>Laktoza [g]</b> 13,1  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,3  <b>Witamina A [mg]</b> 1 302,3  <b>Witamina C [mg]</b> 140,5  <b>WW [Por]</b> 32,9</p>
2026-02-02 poniedziałek	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUTEN PSZ</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g                  Papryka w słupki 40 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>zupa szpinakowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUTEN PSZ</b>)                  Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUTEN PSZ</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Jogurt truskawkowy 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUTEN PSZ, GLUTEN ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Pasta z tuńczyka z twarogiem 70 g (<b>RYBY, SOJA, MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 677,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 93  <b>Tłuszcz [g]</b> 82  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 386,2  <b>Sól [g]</b> 11,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,8  <b>Glukoza [g]</b> 17,8  <b>Fruktoza [g]</b> 30,2  <b>Laktoza [g]</b> 15,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 32,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 109  <b>Witamina A [mg]</b> 1 337,4  <b>Witamina C [mg]</b> 166,3  <b>WW [Por]</b> 38,7</p>

2026-02-02 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	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 40 g Wędlina szynka gotowana Bieleśz 40 g Liść salaty 5 g	Gruszka 250 g	zupa szpinakowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Dyńia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 100 g ( <b>MLEKO</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 70 g ( <b>RYBY, SOJA, MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2415,6 Białko ogółem [g] 80,8 Tłuszcz [g] 75,3 Węglowodany ogółem [g] 368,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 14,8 Fruktoza [g] 23,1 Laktoza [g] 16,8 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 99,4 Witamina A [mg] 1471,9 Witamina C [mg] 144,2 WW [Por] 36,8
2026-02-02 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	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	zupa szpinakowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Dyńia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Pasta z tuńczyka z twarogiem 70 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> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2236,7 Białko ogółem [g] 81,8 Tłuszcz [g] 67,8 Węglowodany ogółem [g] 335,8 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,9 Glukoza [g] 14,4 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] 13,5 Błonnik pokarmowy [g] 18,3 suma cukrów prostych [g] 83,1 Witamina A [mg] 1274,9 Witamina C [mg] 99,2 WW [Por] 33,5	
2026-02-03 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g Papryka w słupki 40 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> )	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> )		Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 300 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> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2490,3 Białko ogółem [g] 83,4 Tłuszcz [g] 78,7 Węglowodany ogółem [g] 367,6 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,6 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 19,3 Błonnik pokarmowy [g] 35,2 suma cukrów prostych [g] 83,2 Witamina A [mg] 1615,2 Witamina C [mg] 210,9 WW [Por] 36,7	

2026-02-03 wtorek	Dzieci obrzyce	Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Papryka w słupki 40 g Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	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> )	Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 3 130,1 Białko ogółem [g] 99,8 Tłuszcz [g] 102,3 Węglowodany ogółem [g] 455,1 Sól [g] 10,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,1 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 24,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 108,4 Witamina A [mg] 1 770,2 Witamina C [mg] 218,9 WW [Por] 45,5
	Cukrzyca obrz.	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g Papryka w słupki 40 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Banan 160 g	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 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> )	Maślanka 100 ml ( <b>MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 696,3 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 90,3 Węglowodany ogółem [g] 390,6 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 11,5 Fruktoza [g] 13,5 Laktoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 suma cukrów prostych [g] 103,8 Witamina A [mg] 1 661,6 Witamina C [mg] 179,7 WW [Por] 38,9
	Lekkostrawna obrz.	Herbata b/cukru 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g Pomidor 40 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> )		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 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Brokuły gotowane 150 g		Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowio wieprzowa 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,6 Białko ogółem [g] 97,2 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 337,9 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 70,5 Witamina A [mg] 1 772,8 Witamina C [mg] 204,4 WW [Por] 33,8

2026-02-04, środa	Podstawowa Obrzytce	<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 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>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Liść salaty 5 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Ketchup 10 g</p>	<p>Zupa peizanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 230 g                  Kompot owocowy 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 bałtownowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek kiszony 40 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 531,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 89,3  <b>Tłuszcz [g]</b> 103,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 314,8  <b>Sól [g]</b> 9,3  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,3  <b>Glukoza [g]</b> 6,4  <b>Fruktoza [g]</b> 7,3  <b>Laktoza [g]</b> 11,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 52,6  <b>Witamina A [mg]</b> 2 005,3  <b>Witamina C [mg]</b> 110  <b>WW [Por]</b> 31,5</p>
	Dzieci obrzytce	<p>Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  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                  Pomidor 50 g                  Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Ketchup 10 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p> <p>Zupa peizanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 230 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Surówka Coleslaw 150 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Chleb bałtownowski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek kiszony 40 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 976,6  <b>Białko ogółem [g]</b> 96,5  <b>Tłuszcz [g]</b> 113,9  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 398,9  <b>Sól [g]</b> 10,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 44,5  <b>Glukoza [g]</b> 9,7  <b>Fruktoza [g]</b> 14,2  <b>Laktoza [g]</b> 11,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 36,7  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90,9  <b>Witamina A [mg]</b> 2 030,3  <b>Witamina C [mg]</b> 122,5  <b>WW [Por]</b> 39,9</p>
	Cukrzyca obrz.	<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 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 10 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p> <p>Zupa peizanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 230 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Surówka Coleslaw 150 g (<b>JAJA, GORCZY</b>)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>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 40 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 879,5  <b>Białko ogółem [g]</b> 89,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 105,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 416,6  <b>Sól [g]</b> 7,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,7  <b>Glukoza [g]</b> 9,7  <b>Fruktoza [g]</b> 14,2  <b>Laktoza [g]</b> 11,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 41,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 85,7  <b>Witamina A [mg]</b> 2 012,3  <b>Witamina C [mg]</b> 122,5  <b>WW [Por]</b> 41,7</p>

2026-02-04 środa	Lekkostrawna obrz.	<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 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 10 g                  Liść salaty 5 g</p>		<p>Zupa koperkowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 230 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p>		<p>Pasta z jaj i wędliny ze szczyplorkiem 70 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 40 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 662,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 102,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 101  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 344,9  <b>Sól [g]</b> 10,5  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,5  <b>Glukoza [g]</b> 3,2  <b>Fruktoza [g]</b> 4,7  <b>Laktoza [g]</b> 13,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 23,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 57,8  <b>Witamina A [mg]</b> 1 473,8  <b>Witamina C [mg]</b> 61,2  <b>WW [Por]</b> 34,6</p>
2026-02-05 czwartek	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść salaty 5 g</p>		<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Noga trybowana pieczona 80 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 100 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)                  Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ketchup 10 g                  Cwikła z chrzanem                  Rolnik 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 388,2  <b>Białko ogółem [g]</b> 107,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 70,7  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,8  <b>Sól [g]</b> 10,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5  <b>Glukoza [g]</b> 4,1  <b>Fruktoza [g]</b> 3,7  <b>Laktoza [g]</b> 12,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,6  <b>Witamina A [mg]</b> 788,3  <b>Witamina C [mg]</b> 98,5  <b>WW [Por]</b> 34</p>
2026-02-05 czwartek	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Wędlina Połudwica Sopotcka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 50 g                  Chleb bałtnowski 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>Kefir rozlewany 100 g (<b>MLEKO</b>)</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 80 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                  Kielbasa biała parzona 100 g (<b>SOJA, GORCZY</b>)                  Ketchup 10 g                  Cwikła z chrzanem                  Rolnik 50 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>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 703,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 114,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 82,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 379,8  <b>Sól [g]</b> 11,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,8  <b>Glukoza [g]</b> 8,5  <b>Fruktoza [g]</b> 7,4  <b>Laktoza [g]</b> 16,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 37,3  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 83,1  <b>Witamina A [mg]</b> 830,4  <b>Witamina C [mg]</b> 107,6  <b>WW [Por]</b> 38,1</p>

2026-02-05 czwartek	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 40 g Wędlina Połudwica Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść salaty 5 g	Kefir rozlewany 100 g ( <b>MLEKO</b> )  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 80 g	Banan 160 g	Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 100 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> ) Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ketchup 10 g Cwikla z chrzanem Rolnik 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 581,6 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 73 Węglowodany ogółem [g] 388,4 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,8 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 84,5 Witamina A [mg] 801,1 Witamina C [mg] 105,2 WW [Por] 38,8
2026-02-05 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</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 Sopocka wieprzowa/ 54% mięsa wieprzowego 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Liść salaty 5 g	Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Noga trybowana gotowana/parowana 80 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )		Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa biała parzona 100 g ( <b>SOJA, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 50 g Ketchup 10 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 328 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 315,2 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 4 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 24 suma cukrów prostych [g] 56,7 Witamina A [mg] 1 069,6 Witamina C [mg] 121,7 WW [Por] 31,5
2026-02-06 piątek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pasta z jajka 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Dżem truskawkowy (słoik) 20 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Kakao na mleku z cukrem 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 50 g	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 180 g ( <b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b> )		Paprykarz/ 40% łosoś 50 g ( <b>RYBY</b> ) Ogórek kiszony 50 g Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść salaty 5 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 635,5 Białko ogółem [g] 76,7 Tłuszcz [g] 105,7 Węglowodany ogółem [g] 348,1 Sól [g] 28,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 16,5 Fruktoza [g] 16,6 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 suma cukrów prostych [g] 116,2 Witamina A [mg] 1 350,6 Witamina C [mg] 111,4 WW [Por] 34,9

2026-02-06 piątek	Dzieci 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) 20 g                  Liść salaty 5 g                  Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 50 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Zupa szczawiowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Paluszki rybne pieczone 80 g (<b>GLUTEN, RYBY</b>)                  Sos grecki 150 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Galaretkę owocową z jabłkiem 150 g</p>	<p>Paprykarz/ 40% łośoś 50 g (<b>RYBY</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Chleb bałtownoski psz-żyty 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] [kcal]</b> 2 584,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 75,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 84,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 388,4  <b>Sól [g]</b> 11,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,1  <b>Glukoza [g]</b> 21  <b>Fruktoza [g]</b> 21,4  <b>Laktoza [g]</b> 14,7  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 121,4  <b>Witamina A [mg]</b> 2 822,8  <b>Witamina C [mg]</b> 166,9  <b>WW [Por]</b> 38,8</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Pasta z jajka 40 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>)                  Liść salaty 5 g                  Chleb razowy psz-żyty 140 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>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 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 180 g (<b>JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Paprykarz/ 40% łośoś 50 g (<b>RYBY</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 748,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 79,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 111  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 372,1  <b>Sól [g]</b> 28  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 45,9  <b>Glukoza [g]</b> 15,9  <b>Fruktoza [g]</b> 15,8  <b>Laktoza [g]</b> 21,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 117,5  <b>Witamina A [mg]</b> 1 412,3  <b>Witamina C [mg]</b> 140,5  <b>WW [Por]</b> 37,2</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) 20 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 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 300 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)</p>		<p>Paprykarz/ 40% łośoś 50 g (<b>RYBY</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] [kcal]</b> 2 455,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 76  <b>Tłuszcz [g]</b> 59  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 410,3  <b>Sól [g]</b> 5,1  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1  <b>Glukoza [g]</b> 17,9  <b>Fruktoza [g]</b> 21,6  <b>Laktoza [g]</b> 15,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 20,8  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 108,7  <b>Witamina A [mg]</b> 1 219,2  <b>Witamina C [mg]</b> 75,1  <b>WW [Por]</b> 41,3</p>

2026-02-07 sobota	Podstawowa Obrzyzce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka świeża 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)		Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos do spaghetti z łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER)		Wędlina schab Benedykta wieprzowa 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 394,9 Białko ogółem [g] 65,7 Tłuszcz [g] 86,2 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 6 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 suma cukrów prostych [g] 76,4 Witamina A [mg] 1 990,2 Witamina C [mg] 142,1 WW [Por] 34,4
	Dzieci obrzyzce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 50 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 łopatki 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 50 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] 2 834,4 Białko ogółem [g] 82,9 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 394,3 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 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 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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 łopatki 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 50 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] 2 680,8 Białko ogółem [g] 72,2 Tłuszcz [g] 91,3 Węglowodany ogółem [g] 407,5 Sól [g] 5,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 86,5 Witamina A [mg] 2 050,6 Witamina C [mg] 232,7 WW [Por] 40,7

2026-02-07 sobota	Lekkostrawna obrz.	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 50 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) 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 łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina schab Benedykta wieprzowa 50 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] 2 187,2 Białko ogółem [g] 74,4 Tłuszcz [g] 68,7 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 50,3 Witamina A [mg] 1 383,1 Witamina C [mg] 161,1 WW [Por] 32,9
2026-02-08 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g Ogórek kiszony 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 80 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 80 g Chleb bałtnowski 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)	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 245,8 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 72,9 Węglowodany ogółem [g] 314,8 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 7,5 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 13,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 51,8 Witamina A [mg] 2 065,4 Witamina C [mg] 238,4 WW [Por] 31,6
2026-02-08 niedziela	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g Ogórek kiszony 50 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT)	Jabłko 1szt 120 g Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 80 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 50 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ogórek kiszony 50 g Chleb bałtnowski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ , GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 673,2 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 88,1 Węglowodany ogółem [g] 377,7 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 13,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 86 Witamina A [mg] 1 743,4 Witamina C [mg] 136,4 WW [Por] 37,9

2026-02-08 niedziela	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g                  Liść salaty 5 g                  Ogórek kiszony 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>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 owocowy z cukrem 250 ml                  Ziemiaki gotowane 230 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Paszтет z żurawiną 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)                  Papryka w słupki 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 544,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 92  <b>Tłuszcz [g]</b> 80,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 381  <b>Sól [g]</b> 7,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,9                  Glukoza [g] 10,5                  Fruktaza [g] 14,8                  Laktoza [g] 14,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31                  suma cukrów prostych [g] 92,8                  Witamina A [mg] 2 173,8                  Witamina C [mg] 211,6                  WW [Por] 38,1</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa 50 g                  Pomidor 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemiaki gotowane 230 g                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g                  kalafior gotowany z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurczątk 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)                  Pomidor 50 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 204,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 94,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 62,3  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 339,6  <b>Sól [g]</b> 5,9  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,5                  Glukoza [g] 6,3                  Fruktaza [g] 8,2                  Laktoza [g] 11,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 22,2                  suma cukrów prostych [g] 47,8                  Witamina A [mg] 1 062,2                  Witamina C [mg] 156,6                  WW [Por] 34,1</p>		

**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 ,