

		1	2	3	4	5	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	SUMA	
2026-02-09 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Ogórek kiszony 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml 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> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )		Zupa grochowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g			Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 200 ml 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% 20 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 386,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 77,2 <b>Tłuszcz</b> [g] 88,3 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 343,3 <b>Sól</b> [g] 7,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 40,8 <b>Glukoza</b> [g] 3,9 <b>Fruktoza</b> [g] 3,5 <b>Laktoza</b> [g] 12,8 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 32,2 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 58,6 <b>Witamina A</b> [mg] 2 912,9 <b>Witamina C</b> [mg] 61,5 <b>WW</b> [Por] 34,2
	Dzieci obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Ogórek kiszony 40 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grochowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Maślanka ( <b>MLEKO</b> ) 100 ml	Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 688,6 <b>Białko</b> ogółem [g] 86,1 <b>Tłuszcz</b> [g] 94,6 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 386,2 <b>Sól</b> [g] 8,6 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 39,5 <b>Glukoza</b> [g] 6,4 <b>Fruktoza</b> [g] 10,2 <b>Laktoza</b> [g] 17,4 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 37,1 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 75,3 <b>Witamina A</b> [mg] 2 903,2 <b>Witamina C</b> [mg] 72,9 <b>WW</b> [Por] 38,6	
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Ogórek kiszony 40 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grochowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pietruszkowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Maślanka ( <b>MLEKO</b> ) 100 ml	Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g Serek Kiri kostka 17 g ( <b>MLEKO</b> )	<b>Wartość energetyczna</b> [kcal] [kcal] 2 582,5 <b>Białko</b> ogółem [g] 75,5 <b>Tłuszcz</b> [g] 90 <b>Węglowodany</b> ogółem [g] 393,9 <b>Sól</b> [g] 6,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone</b> ogółem [g] 41,6 <b>Glukoza</b> [g] 6,4 <b>Fruktoza</b> [g] 10,3 <b>Laktoza</b> [g] 18,2 <b>Błonnik pokarmowy</b> [g] 35,4 <b>suma cukrów prostych</b> [g] 77,9 <b>Witamina A</b> [mg] 2 953,1 <b>Witamina C</b> [mg] 73,8 <b>WW</b> [Por] 39,2	

2026-02-09 poniedziałek	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 40 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 50 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 50 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 184,2 <b>Białko ogółem [g]</b> 79,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 72,1 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 315 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 36,4 <b>Glukoza [g]</b> 3,7 <b>Fruktoza [g]</b> 3,7 <b>Laktoza [g]</b> 12 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 19,7 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 54,3 <b>Witamina A [mg]</b> 2 813,8 <b>Witamina C [mg]</b> 58 <b>WW [Por]</b> 31,4
2026-02-10 wtorek	Podstawowa Obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Papryka w słupki 50 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bioderko pieczone z uda kurczaka 80 g ( <b>GORCZY</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtnowski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kociółek cygański z kielbasą 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 188,4 <b>Białko ogółem [g]</b> 77,9 <b>Tłuszcz [g]</b> 74 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 307,9 <b>Sól [g]</b> 8,3 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 48 <b>Glukoza [g]</b> 7 <b>Fruktoza [g]</b> 6,9 <b>Laktoza [g]</b> 9,9 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 31,9 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 59,9 <b>Witamina A [mg]</b> 4 373,7 <b>Witamina C [mg]</b> 184,7 <b>WW [Por]</b> 30,8
2026-02-10 wtorek	Dzieci obrzyce	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLU JĘCZ</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Masło 82% tłuszczu 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtnowski psz-żyt 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żyt 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Papryka w słupki 50 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bioderko pieczone z uda kurczaka 80 g ( <b>GORCZY</b> ) Sos jarzynowy 100 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 200 ml Kociółek cygański z kielbasą 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtnowski psz-żyt 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	<b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 444,7 <b>Białko ogółem [g]</b> 84,1 <b>Tłuszcz [g]</b> 85 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 338,3 <b>Sól [g]</b> 8,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 50,1 <b>Glukoza [g]</b> 8,9 <b>Fruktoza [g]</b> 8,5 <b>Laktoza [g]</b> 12,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,8 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 72,3 <b>Witamina A [mg]</b> 4 409,6 <b>Witamina C [mg]</b> 189,6 <b>WW [Por]</b> 33,9

2026-02-10 wtorek	Cukrzyca obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLU JEŃCZ</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Papryka w słupki 50 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem razowym 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 80 g Sos jarzynowy 100 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kociółek cygański z kielbasą 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 282,9 Białko ogółem [g] 72,8 Tłuszcz [g] 73,8 Węglowodany ogółem [g] 345,1 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 72,6 Witamina A [mg] 4 116 Witamina C [mg] 186 WW [Por] 34,5
	Lekkostrawna obrz.	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLU JEŃCZ</b> ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Rosół z makaronem nitki 400 ml ( <b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 80 g Sos jarzynowy 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Marchew gotowana 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Herbata b/cukru 200 ml Kociółek cygański z kielbasą 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 266,4 Białko ogółem [g] 86,2 Tłuszcz [g] 75,2 Węglowodany ogółem [g] 325,1 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,5 Glukoza [g] 6,7 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 10,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 suma cukrów prostych [g] 58,5 Witamina A [mg] 4 304 Witamina C [mg] 125,5 WW [Por] 32,5	
2026-02-11 środa	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLEKO</b> ) Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Ogórek kiszony 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 5 g Chleb bałtnowski psz-żyty 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Banan 160 g	Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 200 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g ( <b>SELER</b> ) Napój owocowy bez cukru 250 g Kociółek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Sos pomidorowy 50 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )		Polędwica Ani drobiowa z dodatkiem wieprzowiny/ 36% kurczaka, 5% wieprzowiny 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtnowski psz-żyty 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 706,8 Białko ogółem [g] 90,9 Tłuszcz [g] 78,2 Węglowodany ogółem [g] 413,5 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 10,5 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 99,9 Witamina A [mg] 2 162,1 Witamina C [mg] 88,1 WW [Por] 41,5

2026-02-11 środa	Dzieci obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>) Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Ogórek kiszony 40 g Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>) Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>) Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Liść salaty 5 g</p>	Banan 160 g	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Ryż brązowy gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	<p>Polewka Ani drobiowa z dodatkiem wieprzowiny/ 36% kurczaka, 5% wieprzowiny 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>) Pomidor 50 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 891,5 <b>Białko ogółem [g]</b> 92,8 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,2 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 464,5 <b>Sól [g]</b> 11,7 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 33,9 <b>Glukoza [g]</b> 9,5 <b>Fruktoza [g]</b> 10,7 <b>Laktoza [g]</b> 19,6 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 127,7 <b>Witamina A [mg]</b> 2 141,4 <b>Witamina C [mg]</b> 89,2 <b>WW [Por]</b> 46,7</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>) Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>) Ogórek kiszony 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Liść salaty 5 g</p>	Banan 160 g	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Ryż brązowy gotowany 200 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 50 g Polewka Ani drobiowa z dodatkiem wieprzowiny/ 36% kurczaka, 5% wieprzowiny 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 752 <b>Białko ogółem [g]</b> 90,6 <b>Tłuszcz [g]</b> 78,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 460,6 <b>Sól [g]</b> 9,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 35,8 <b>Glukoza [g]</b> 9,5 <b>Fruktoza [g]</b> 10,7 <b>Laktoza [g]</b> 18,8 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 43,5 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 118,6 <b>Witamina A [mg]</b> 2 159,1 <b>Witamina C [mg]</b> 89 <b>WW [Por]</b> 46,2</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>) Chleb pszenny 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>) Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>) Pomidor 50 g Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>) Liść salaty 5 g</p>	Banan 160 g	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>) Kasza jęczmienna gotowana 200 g (<b>GLU JĘCZ</b>) Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>) Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,march.) z olejem 150 g (<b>SELER</b>) Sos pomidorowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 10 g Polewka Ani drobiowa z dodatkiem wieprzowiny/ 36% kurczaka, 5% wieprzowiny 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>) Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 277,3 <b>Białko ogółem [g]</b> 87,5 <b>Tłuszcz [g]</b> 81,9 <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 305,5 <b>Sól [g]</b> 6,8 <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 37,3 <b>Glukoza [g]</b> 8,6 <b>Fruktoza [g]</b> 8,3 <b>Laktoza [g]</b> 20,4 <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,1 <b>suma cukrów prostych [g]</b> 92,1 <b>Witamina A [mg]</b> 2 611,7 <b>Witamina C [mg]</b> 116,7 <b>WW [Por]</b> 30,6</p>

2026-02-12 czwartek	Poostawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 50 g                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Pączek 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Kasza gryczana gotowana 200 g                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Ketchup 20 g                  Cwikła z chrzanem Rolnik 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 162,6                  Białko ogółem [g] 97,5                  Tłuszcz [g] 67,9                  Węglowodany ogółem [g] 294,3                  Sól [g] 9,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3                  Glukoza [g] 5                  Fruktaza [g] 5,3                  Laktoza [g] 11,2                  Błonnik pokarmowy [g] 24,7                  suma cukrów prostych [g] 43,4                  Witamina A [mg] 892,1                  Witamina C [mg] 122                  WW [Por] 29,4</p>	
	Dzieci obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 50 g                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść salaty 5 g                  Masło 82% tłuszczu 20 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g                  Pączek 1 szt (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 200 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g</p>	<p>Galaretki owocowa z truskawkami 150 g</p>	<p>Herbata b/cukru 200 ml                  Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Ketchup 20 g                  Cwikła z chrzanem Rolnik 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 223,7                  Białko ogółem [g] 98,7                  Tłuszcz [g] 68,2                  Węglowodany ogółem [g] 308,8                  Sól [g] 9,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,3                  Glukoza [g] 6,8                  Fruktaza [g] 6,9                  Laktoza [g] 11,2                  Błonnik pokarmowy [g] 26,5                  suma cukrów prostych [g] 56                  Witamina A [mg] 904,6                  Witamina C [mg] 157,1                  WW [Por] 30,8</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 50 g                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  herbata bez cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g                  Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza gryczana gotowana 200 g                  Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Ketchup 20 g                  Cwikła z chrzanem Rolnik 20 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 244,3                  Białko ogółem [g] 98,4                  Tłuszcz [g] 70                  Węglowodany ogółem [g] 311,3                  Sól [g] 10,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,5                  Glukoza [g] 6,3                  Fruktaza [g] 6,4                  Laktoza [g] 14,4                  Błonnik pokarmowy [g] 28,8                  suma cukrów prostych [g] 52,3                  Witamina A [mg] 920,1                  Witamina C [mg] 146,1                  WW [Por] 30,9</p>

2026-02-12 czwartek	Lekkostrawna obrz.	Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Wędlina Szynka Krucha wieprzowa/ 83% mięsa 50 g Chleb pszenny 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść salaty 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> )	Pączek 1 szt ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew w kostkę gotowana 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ketchup 20 g Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 124,3 Białko ogółem [g] 94,5 Tłuszcz [g] 74,1 Węglowodany ogółem [g] 278,1 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 43,1 Witamina A [mg] 3 294,6 Witamina C [mg] 89,6 WW [Por] 27,7	
2026-02-13 piątek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 40 g Liść salaty 5 g	Filetr z morszczuka panierowany, smażony 80 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</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 Paprykarz/ 40% łosoś 50 g ( <b>RYBY</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 50 g	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Paprykarz/ 40% łosoś 50 g ( <b>RYBY</b> ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 304,4 Białko ogółem [g] 71,5 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 329,2 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Glukoza [g] 5 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,7 suma cukrów prostych [g] 58,4 Witamina A [mg] 2 481,7 Witamina C [mg] 89,6 WW [Por] 33	
2026-02-13 piątek	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 40 g Liść salaty 5 g	Banan 160 g	Filetr z morszczuka panierowany, smażony 80 g ( <b>JAJA, MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Sos jarzynowy 150 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Paprykarz/ 40% łosoś 50 g ( <b>RYBY</b> ) Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 450 Białko ogółem [g] 74,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 355,5 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 10,7 Fruktoza [g] 11,5 Laktoza [g] 18,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,8 suma cukrów prostych [g] 84,2 Witamina A [mg] 2 501,8 Witamina C [mg] 121,8 WW [Por] 35,6

2026-02-13 piątek	Cukrzyca obiz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 60 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek kiszony 50 g                  Liść salaty 5 g                  Jogurt naturalny 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filetr z morskczuka panierowany, smażony 80 g (<b>JAJA, MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem brazowym 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Paprykarz/ 40% łosoś 50 g (<b>RYBY</b>)                  Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 348,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 72,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 79,2  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350  <b>Sól [g]</b> 8,7  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 41,1  <b>Glukoza [g]</b> 6,4  <b>Fruktoza [g]</b> 7,9  <b>Laktoza [g]</b> 22,9  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 33,2  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 70,1  <b>Witamina A [mg]</b> 2 592,8  <b>Witamina C [mg]</b> 119  <b>WW [Por]</b> 34,9</p>
	Lekkostrawna obiz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Pasta z jajka 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 50 g                  Dżem truskawkowy (słoik) 25 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Cukinia gotowana z ziołami 150 g                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 60 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 553,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 88,9  <b>Tłuszcz [g]</b> 85,4  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 367,8  <b>Sól [g]</b> 8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 48,2  <b>Glukoza [g]</b> 9,4  <b>Fruktoza [g]</b> 11,5  <b>Laktoza [g]</b> 24,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 25,9  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 74,9  <b>Witamina A [mg]</b> 1 841,8  <b>Witamina C [mg]</b> 98,1  <b>WW [Por]</b> 36,7</p>	
	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtnowski psz-żyty 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pasta warzywna z gotowanych warzyw z ziołami 50 g (<b>SELER</b>)                  Salceson drobiowo - wieprzowy 50 g (<b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Fasolka po bretońsku wegetariańska 150 g (<b>SELER, GLUT PSZ</b>)                  Jabłko 1szt 120 g                  Napój owocowy 250 g                  Ziemniaki gotowane 200 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Chleb bałtnowski psz-żyty 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyty 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 50 g                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> 2 089,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 63,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 62,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 316  <b>Sól [g]</b> 7,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 38,7  <b>Glukoza [g]</b> 6  <b>Fruktoza [g]</b> 10,7  <b>Laktoza [g]</b> 10,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 30,1  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 61,6  <b>Witamina A [mg]</b> 1 277,9  <b>Witamina C [mg]</b> 99,6  <b>WW [Por]</b> 31,6</p>	

2026-02-14 sobota	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</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 250 ml Pasta warzywna z gotowanych warzyw z ziołami 50 g ( <b>SELER</b> ) Salceson drobiowo - wieprzowy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Kisiel z jabłkiem i cukrem 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 150 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Jabłko 1 szt 120 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 200 g	Deser sojowy ALPRO 1 szt	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Chleb bałtownowski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 403,9 Białko ogółem [g] 68,8 Tłuszcz [g] 72,3 Węglowodany ogółem [g] 364 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 10,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 81,9 Witamina A [mg] 1 296,2 Witamina C [mg] 100,3 WW [Por] 36,4
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pasta warzywna z gotowanych warzyw z ziołami 50 g ( <b>SELER</b> ) Salceson drobiowo - wieprzowy 50 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Fasolka po bretońsku wegetariańska 150 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 200 g	Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b> )	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 425,3 Białko ogółem [g] 65 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 388,2 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 5,4 Laktoza [g] 10,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 88,3 Witamina A [mg] 1 277,5 Witamina C [mg] 97,8 WW [Por] 38,8
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta warzywna z gotowanych warzyw z ziołami 50 g ( <b>SELER</b> ) Twaróg - plastry 50 g ( <b>MLEKO</b> )		Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 200 g		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 50 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 235,8 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 74,4 Węglowodany ogółem [g] 307,9 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,1 Glukoza [g] 2,6 Fruktoza [g] 2,7 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 60,4 Witamina A [mg] 1 283,7 Witamina C [mg] 85,4 WW [Por] 30,8

2026-02-15 niedziela	Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Chleb białnowoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa krupnik z ziemniakami 400 g ( <b>SELER, GLU JĘCZ</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )		Chleb białnowoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 50 g Wędlina kielbasa kminkowa 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 272,5 Białko ogółem [g] 85,8 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 296,9 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 5,6 Fruktoza [g] 7,6 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 62,4 Witamina A [mg] 3 378,6 Witamina C [mg] 134,3 WW [Por] 29,7	
	Dzieci obrzyce	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO</b> ) Chleb białnowoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 g ( <b>SELER, GLU JĘCZ</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Chleb białnowoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 50 g Wędlina kielbasa kminkowa 50 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 675,8 Białko ogółem [g] 93,3 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 385,9 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,9 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 34,3 suma cukrów prostych [g] 114,1 Witamina A [mg] 3 381,3 Witamina C [mg] 146,3 WW [Por] 38,8
	Cukrzyca obrz.	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 g ( <b>SELER, GLU JĘCZ</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 50 g Wędlina kielbasa kminkowa 50 g Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 477,5 Białko ogółem [g] 82,3 Tłuszcz [g] 83,2 Węglowodany ogółem [g] 373,6 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 10 Fruktoza [g] 19,6 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 108,8 Witamina A [mg] 3 384,4 Witamina C [mg] 145,5 WW [Por] 37,4

2026-02-15 niedziela	Lekkostrawna obrz.	Kasza manna na mleku 250 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 70 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor 50 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Kakao na mleku 200 ml ( <b>MLEKO</b> )	Zupa krupnik z ziemniakami 400 g ( <b>SELER, GLU JĘCZ</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 200 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )		Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Pomidor 50 g Wędlina kielbasa kminkowa 50 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 313,1 Białko ogółem [g] 95,5 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 304,3 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,5 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 5,6 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 50,3 Witamina A [mg] 1 382,9 Witamina C [mg] 113,5 WW [Por] 30,4	
2026-02-16 poniedziałek	Podstawowa Obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Napój owocowy 250 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g	Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 395,1 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 80,2 Węglowodany ogółem [g] 328,4 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 12,6 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 29 suma cukrów prostych [g] 78,9 Witamina A [mg] 1 509,7 Witamina C [mg] 166,4 WW [Por] 32,9	
2026-02-16 poniedziałek	Dzieci obrzyce	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT OWIES</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70 g ( <b>MLEKO</b> ) Ogórek kiszony 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 200 g Sos pomidorowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Napój owocowy 250 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g	Jogurt miksowany z porzeczką 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 50 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 50 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 633,6 Białko ogółem [g] 98,5 Tłuszcz [g] 87,5 Węglowodany ogółem [g] 359 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 13 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,2 suma cukrów prostych [g] 83,6 Witamina A [mg] 1 503,6 Witamina C [mg] 183,8 WW [Por] 35,9

2026-02-16 poniedziałek	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Szpinak liściasty gotowany 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynka Bartnika drobiowa 50 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka świeża 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 516,1  <b>Białko ogółem [g]</b> 90,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 81,8  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 362,5  <b>Sól [g]</b> 8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 43,7                  Glukoza [g] 7,2                  Fruktaza [g] 12,1                  Laktoza [g] 23,3  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 29,9                  suma cukrów prostych [g] 85,1                  Witamina A [mg] 2 321                  Witamina C [mg] 251,6                  WW [Por] 36,1</p>
	Lekkostrawna obrz.	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 70 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 40 g                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Szpinak liściasty gotowany 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Napój owocowy 250 g</p>	<p>Wędlina szynka gotowana Bieleśz 20 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Pomidor 50 g                  Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 521,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 93,6  <b>Tłuszcz [g]</b> 85,5  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 350,3  <b>Sól [g]</b> 6,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 46,4                  Glukoza [g] 6,9                  Fruktaza [g] 11,9                  Laktoza [g] 24,2  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 24,9                  suma cukrów prostych [g] 81,7                  Witamina A [mg] 2 112,3                  Witamina C [mg] 177,1                  WW [Por] 34,9</p>	
2026-02-17 wtorek	Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  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>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz po węgiersku 180 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 200 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy 250 g</p>		<p>Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 300 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb bałtnowski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal]</b> [kcal] 2 235,3  <b>Białko ogółem [g]</b> 84,2  <b>Tłuszcz [g]</b> 64,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 334,4  <b>Sól [g]</b> 9,2  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 32,7                  Glukoza [g] 4,7                  Fruktaza [g] 4,9                  Laktoza [g] 11,8  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 28,8                  suma cukrów prostych [g] 65,9                  Witamina A [mg] 2 311,6                  Witamina C [mg] 142,9                  WW [Por] 33,6</p>	

2026-02-17 wtorek	Dzieci obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło 82% tłuszczu 15 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 50 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )	Gruszka 255 g	Zupa brokułowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz po węgiersku 180 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 662,2 Białko ogółem [g] 93,7 Tłuszcz [g] 71,2 Węglowodany ogółem [g] 413,4 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,8 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 18,6 Laktoza [g] 13 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 94 Witamina A [mg] 2 301,8 Witamina C [mg] 173,7 WW [Por] 41,5
	Cukrzyca obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 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> ) Pomidor 70 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )	Gruszka 255 g	Zupa brokułowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz po węgiersku 180 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 608,6 Białko ogółem [g] 87,1 Tłuszcz [g] 66,8 Węglowodany ogółem [g] 432,7 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,7 Glukoza [g] 10,5 Fruktoza [g] 18,9 Laktoza [g] 13,1 Błonnik pokarmowy [g] 41,5 suma cukrów prostych [g] 93,7 Witamina A [mg] 2 347,1 Witamina C [mg] 178,6 WW [Por] 43,5
	Lekkostrawna obrz.	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane 50 g ( <b>JAJA</b> )		Zupa brokułowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz po węgiersku 180 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż biały gotowany 200 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g		Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 300 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 364,1 Białko ogółem [g] 93,5 Tłuszcz [g] 64,8 Węglowodany ogółem [g] 363,6 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,8 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 64,6 Witamina A [mg] 2 311,6 Witamina C [mg] 142,9 WW [Por] 36,5

2026-02-18 środa	Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski 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>)                  Kakao na mleku z cukrem 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Makaron pszenny gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Sos pomidorowy z ciecierzycą 150 g (<b>SELER</b>)                  Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrele- 97% 50 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM</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                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 1 994,7  <b>Białko ogółem [g]</b> 64,7  <b>Tłuszcz [g]</b> 42  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 342,7  <b>Sól [g]</b> 10,4  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 30,3  <b>Glukoza [g]</b> 9,2  <b>Fruktoza [g]</b> 6,8  <b>Laktoza [g]</b> 16,6  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 34,5  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 68,2  <b>Witamina A [mg]</b> 2 332,9  <b>Witamina C [mg]</b> 68,2  <b>WW [Por]</b> 34,4</p>		
	Dzieci obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 50 g                  Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Liść salaty 5 g</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Makaron pszenny gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Sos pomidorowy z ciecierzycą 150 g (<b>SELER</b>)                  Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrele- 97% 50 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Ogórek kiszony 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 206,8  <b>Białko ogółem [g]</b> 66,8  <b>Tłuszcz [g]</b> 49,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 387,5  <b>Sól [g]</b> 10,6  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,6  <b>Glukoza [g]</b> 13,8  <b>Fruktoza [g]</b> 10,5  <b>Laktoza [g]</b> 9,5  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 40,6  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 84,7  <b>Witamina A [mg]</b> 2 330,1  <b>Witamina C [mg]</b> 118,6  <b>WW [Por]</b> 38,9</p>
	Cukrzyca obrz.	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Sos pomidorowy z ciecierzycą 150 g (<b>SELER</b>)                  Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Pasta z makreli wędzonej i szczypiorku / makrele- 97% 50 g (<b>JAJA, RYBY, SOJA, GORCZY, SEZAM</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ogórek kiszony 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal]</b> 2 157,4  <b>Białko ogółem [g]</b> 62,4  <b>Tłuszcz [g]</b> 42,1  <b>Węglowodany ogółem [g]</b> 408,8  <b>Sól [g]</b> 8,8  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g]</b> 29,8  <b>Glukoza [g]</b> 13,7  <b>Fruktoza [g]</b> 10,5  <b>Laktoza [g]</b> 13,4  <b>Błonnik pokarmowy [g]</b> 39,4  <b>suma cukrów prostych [g]</b> 90  <b>Witamina A [mg]</b> 2 330,3  <b>Witamina C [mg]</b> 118,8  <b>WW [Por]</b> 41</p>

<p>2026-02-18 środa</p>	<p>Lekkostrawna obrz.</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Pomidor 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Sos do spaghetti z łopatkii wieprzowej (mięso 100g/sos 150ml) 150 g (<b>SELER</b>)                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Makaron pszenny gotowany 200 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (<b>SELER</b>)</p>	<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Pomidor 50 g</p>	<p><b>Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 088,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 78,2</b>  <b>Tłuszcz [g] 61,8</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 310,3</b>  <b>Sól [g] 6,8</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31</b>  <b>Glukoza [g] 4,4</b>  <b>Fruktoza [g] 6,3</b>  <b>Laktoza [g] 9,4</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 24,7</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 34,9</b>  <b>Witamina A [mg] 1 383,3</b>  <b>Witamina C [mg] 95,4</b>  <b>WW [Por] 31,2</b></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 ,