

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-23 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Ogórek kiszony w plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)		Zupa grochowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g			Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 651,1 Białko ogółem [g] 92,8 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 351,6 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,6 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 3,9 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 68,6 Witamina A [mg] 3 011 Witamina C [mg] 79,9 WW [Por] 35 Sód [mg] 3 198,8
	Dzieci Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUTPSZ) Ogórek kiszony w plastry 80 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grochowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUTPSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUTPSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUTPSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g			Salatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUTPSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 914,2 Białko ogółem [g] 98,3 Tłuszcz [g] 106,6 Węglowodany ogółem [g] 389,4 Sól [g] 10,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 suma cukrów prostych [g] 80,3 Witamina A [mg] 2 982 Witamina C [mg] 88,8 WW [Por] 38,8 Sód [mg] 3 447,9

Jadłospis za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-23 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plastry 80 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grochowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Banan 160 g	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Sałatka jarzynowa (Grześ) 100 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 961,7 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 104,1 Węglowodany ogółem [g] 419,7 Sól [g] 9,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 38,3 suma cukrów prostych [g] 101 Witamina A [mg] 3 053,7 Witamina C [mg] 90,6 WW [Por] 41,8 Sód [mg] 3 321,7
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 60 g (SOJA, MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)		Zupa grysikowa 400 ml (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 100 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% 20 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 429,8 Białko ogółem [g] 94,7 Tłuszcz [g] 82,9 Węglowodany ogółem [g] 337,1 Sól [g] 9,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,3 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,3 Laktoza [g] 17,1 Błonnik pokarmowy [g] 20,9 suma cukrów prostych [g] 64,7 Witamina A [mg] 2 900,9 Witamina C [mg] 78,8 WW [Por] 33,5 Sód [mg] 3 499,7

2026-03-24 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka w słupki 60 g</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kociołek cygański z kielbasą 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 693,4 Białko ogółem [g] 104,4 Tłuszcz [g] 103,2 Węglowodany ogółem [g] 341,9 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Glukoza [g] 5,1 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 9,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 75,8 Witamina A [mg] 2 465,2 Witamina C [mg] 187,7 WW [Por] 34,4 Sód [mg] 3 612,7</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka w słupki 60 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Kociołek cygański z kielbasą 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 877,4 Białko ogółem [g] 106,8 Tłuszcz [g] 112,5 Węglowodany ogółem [g] 364,8 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,6 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 9,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,9 suma cukrów prostych [g] 83 Witamina A [mg] 2 495,2 Witamina C [mg] 210,8 WW [Por] 36,7 Sód [mg] 3 744,3</p>

2026-03-24 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka w słupki 60 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 100 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Koktajl bananowy na jogurcie naturalnym 150 g (MLEKO)</p>	<p>Kociołek cygański z kielbasą 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 731,8 Białko ogółem [g] 99,7 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Glukoza [g] 8 Fruktaza [g] 7,1 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,6 suma cukrów prostych [g] 95,4 Witamina A [mg] 2 219,6 Witamina C [mg] 212,1 WW [Por] 38,7 Sód [mg] 3 887,2</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 100 g (JAJA, MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Pierogi ruskie z masłem 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 621,5 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 88,8 Węglowodany ogółem [g] 360,6 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48 Glukoza [g] 3,3 Fruktaza [g] 2,7 Laktoza [g] 11,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 71,3 Witamina A [mg] 1 886,9 Witamina C [mg] 75,5 WW [Por] 36,3 Sód [mg] 2 812,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-25 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 60 g Mix salat 5 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO) Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 864,9 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 89,7 Węglowodany ogółem [g] 420,3 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 24 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 85 Witamina A [mg] 2 216 Witamina C [mg] 82 WW [Por] 42,2 Sód [mg] 3 228,2</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 60 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mix salat 5 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO) Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 131,8 Białko ogółem [g] 119,7 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 472,4 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 10,7 Laktoza [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 40,5 suma cukrów prostych [g] 109,9 Witamina A [mg] 2 213,2 Witamina C [mg] 91,6 WW [Por] 47,4 Sód [mg] 3 830,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-25 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyze	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Ogórek kiszony 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Mix sałat 5 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>	Banan 160 g	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 60 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 015,3 Białko ogółem [g] 116,6 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 477,1 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 12,6 Fruktoza [g] 14,2 Laktoza [g] 23,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,3 suma cukrów prostych [g] 105,1 Witamina A [mg] 2 225,1 Witamina C [mg] 141,1 WW [Por] 47,9 Sód [mg] 3 249,8</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyze	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO)</p>		<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (MLEKO, SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Sos pomidorowy 50 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Liść sałaty 10 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 100 g (MLEKO) Pomidor 60 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 405,9 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 93,3 Węglowodany ogółem [g] 307,6 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 4,3 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 24,7 Błonnik pokarmowy [g] 23,1 suma cukrów prostych [g] 77,4 Witamina A [mg] 2 661,5 Witamina C [mg] 109,7 WW [Por] 30,9 Sód [mg] 1 957,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-26 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Szpinak liście 5 g</p>	<p>Deser sojowy ALPRO 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (MLEKO, SELER) Kasza gryczana gotowana 230 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 (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 70 g</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 484,9 Białko ogółem [g] 112,4 Tłuszcz [g] 83,6 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Sól [g] 11,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 51,4 Witamina A [mg] 1 131,6 Witamina C [mg] 153 WW [Por] 32,4 Sód [mg] 3 568,3</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Szpinak liście 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g</p>	<p>Deser sojowy ALPRO 1 szt</p>	<p>Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Herbata b/cukru 200 ml Pierogi leniwe z olejem 350 Por Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 034,6 Białko ogółem [g] 84,8 Tłuszcz [g] 69,3 Węglowodany ogółem [g] 266,9 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,8 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 58,3 Witamina A [mg] 970,9 Witamina C [mg] 163,6 WW [Por] 26,7 Sód [mg] 2 015,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-26 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szynka kraka wp. 80% 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Szpinak liście 5 g	Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (MLEKO, SELER) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 70 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 633,5 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 84,7 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Sól [g] 11,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 14,1 Laktoza [g] 11,4 Błonnik pokarmowy [g] 36,3 suma cukrów prostych [g] 61,2 Witamina A [mg] 1 136,6 Witamina C [mg] 164,4 WW [Por] 35,4 Sód [mg] 3 693,5
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml Szynka kraka wp. 80% 60 g Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Szpinak liście 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 180 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Marchew w kostkę gotowana 150 g	Herbata b/cukru 200 ml Pierogi leniwe z olejem 350 Por Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 1 946,6 Białko ogółem [g] 70,6 Tłuszcz [g] 70,5 Węglowodany ogółem [g] 261,6 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Glukoza [g] 17,8 Fruktoza [g] 19,5 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 20,5 suma cukrów prostych [g] 84,5 Witamina A [mg] 3 272,1 Witamina C [mg] 126,6 WW [Por] 26,2 Sód [mg] 1 416,6		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-27 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g</p>	Banan 160 g	<p>Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Paprykarz/ 40% tłuszczu 80 g (RYBY) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony w plastry 50 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 768 Białko ogółem [g] 95,3 Tłuszcz [g] 95,8 Węglowodany ogółem [g] 380,9 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 12 Laktoza [g] 20,8 Błonnik pokarmowy [g] 35 suma cukrów prostych [g] 92,8 Witamina A [mg] 2 657,6 Witamina C [mg] 135,2 WW [Por] 38,1 Sód [mg] 3 823,7</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Masło 82% tłuszczu 20 g Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	Banan 160 g	<p>Filetr z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Paprykarz/ 40% tłuszczu 80 g (RYBY) Ogórek kiszony w plastry 60 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 730,6 Białko ogółem [g] 94,8 Tłuszcz [g] 93,8 Węglowodany ogółem [g] 373,1 Sól [g] 12,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 10,9 Laktoza [g] 22 Błonnik pokarmowy [g] 33,4 suma cukrów prostych [g] 87,8 Witamina A [mg] 2 654,5 Witamina C [mg] 112,9 WW [Por] 37,4 Sód [mg] 4 454</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-27 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Kakao na mleku 200 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Liść sałaty 5 g Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p>	<p>Filet z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żyty 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Paprykarz/ 40% tłuszczu 80 g (RYBY) Ogórek kiszony w plastry 50 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 619,8 Białko ogółem [g] 92,7 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 365,6 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Glukoza [g] 6,7 Fruktaza [g] 8,3 Laktoza [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 75,1 Witamina A [mg] 2 633,1 Witamina C [mg] 127,3 WW [Por] 36,5 Sód [mg] 3 951,1</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Jajko gotowane 50 g (JAJA) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Cukinia gotowana z ziołami 150 g Sos jarzynowy 150 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p>	<p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Twaróg - plastry 80 g (MLEKO) Pomidor 60 g Miód wielokwiatowy 1szt 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 727,9 Białko ogółem [g] 108,3 Tłuszcz [g] 86 Węglowodany ogółem [g] 389,7 Sól [g] 7,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,5 Glukoza [g] 7,1 Fruktaza [g] 9,3 Laktoza [g] 22,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 suma cukrów prostych [g] 72,2 Witamina A [mg] 1 952,2 Witamina C [mg] 107,6 WW [Por] 38,9 Sód [mg] 2 795,4</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-28 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>		<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g</p>		<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 60 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 630,3 Białko ogółem [g] 100,8 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 304,9 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 67,4 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 5,8 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 60,1 Witamina A [mg] 10 480,9 Witamina C [mg] 218,2 WW [Por] 30,7 Sód [mg] 3 233,7</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 80 g Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Owsianka w tubce 100g 100 g (GLUTEN)</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 60 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 984,8 Białko ogółem [g] 107,5 Tłuszcz [g] 123,3 Węglowodany ogółem [g] 358,1 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 68,5 Glukoza [g] 5,2 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 71,4 Witamina A [mg] 10 499,6 Witamina C [mg] 220 WW [Por] 35,9 Sód [mg] 3 493,9</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-28 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 80 g Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER) Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 50 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 791,8 Białko ogółem [g] 96,2 Tłuszcz [g] 113,3 Węglowodany ogółem [g] 369,9 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 67,4 Glukoza [g] 5,8 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,6 suma cukrów prostych [g] 98,6 Witamina A [mg] 10 472,3 Witamina C [mg] 218,6 WW [Por] 37,1 Sód [mg] 3 331,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 80 g Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z wątróbki drobiowej 180 g (SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 60 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 469,7 Białko ogółem [g] 100 Tłuszcz [g] 91,1 Węglowodany ogółem [g] 321,4 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 56,3 Glukoza [g] 4,8 Fruktoza [g] 5,9 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 22,1 suma cukrów prostych [g] 58,6 Witamina A [mg] 10 385,5 Witamina C [mg] 216 WW [Por] 32,2 Sód [mg] 3 151,5</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-29 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 60 g Wędlina kielbasa kminkowa 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 512,7 Białko ogółem [g] 104,9 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 322,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,8 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 18,1 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 3 321,5 Witamina C [mg] 159 WW [Por] 32,2 Sód [mg] 2 514,1</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA) Pomidor w ćwiartki 80 g Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ) 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 (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Papryka w słupki 60 g Wędlina kielbasa kminkowa 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 797,3 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 96,2 Węglowodany ogółem [g] 375,6 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 25,2 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 33,9 suma cukrów prostych [g] 103,3 Witamina A [mg] 3 301,5 Witamina C [mg] 167,4 WW [Por] 37,7 Sód [mg] 3 207,8</p>

2026-03-29 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (JAJA, MLEKO)</p> <p>Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA)</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p>	Gruszka 250 g	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ)</p> <p>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p> <p>Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Papryka w słupki 60 g</p> <p>Wędlina kielbasa kminkowa 60 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 734,7</p> <p>Białko ogółem [g] 105,2</p> <p>Tłuszcz [g] 92,8</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 380,8</p> <p>Sól [g] 8,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1</p> <p>Glukoza [g] 11,7</p> <p>Fruktoza [g] 25,2</p> <p>Laktoza [g] 21,3</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31</p> <p>suma cukrów prostych [g] 105,2</p> <p>Witamina A [mg] 3 341,9</p> <p>Witamina C [mg] 171,4</p> <p>WW [Por] 38</p> <p>Sód [mg] 2 629,6</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (JAJA, MLEKO)</p> <p>Pomidor w ćwiartki 80 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Kakao na mleku 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (SELER, GLU JĘCZ)</p> <p>Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g (GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt</p> <p>Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p>		<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 555,6</p> <p>Białko ogółem [g] 115,5</p> <p>Tłuszcz [g] 90,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 329,5</p> <p>Sól [g] 7,6</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7</p> <p>Glukoza [g] 6,1</p> <p>Fruktoza [g] 10,7</p> <p>Laktoza [g] 18,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 21,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 65</p> <p>Witamina A [mg] 1 517,2</p> <p>Witamina C [mg] 129</p> <p>WW [Por] 33</p> <p>Sód [mg] 2 761,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-30 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina szynka gotowana Bielesz 80 g Ogórek kiszony w plastry 80 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml</p>		<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 401,5 Białko ogółem [g] 76 Tłuszcz [g] 80,8 Węglowodany ogółem [g] 343,1 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 9,9 Laktoza [g] 13,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,1 suma cukrów prostych [g] 82,5 Witamina A [mg] 1 551,1 Witamina C [mg] 183,7 WW [Por] 34,3 Sód [mg] 2 582,1</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Wędlina szynka gotowana Bielesz 80 g Ogórek kiszony w plastry 80 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy 250 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 50 g</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 736,5 Białko ogółem [g] 93,6 Tłuszcz [g] 97,1 Węglowodany ogółem [g] 368,6 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 9,7 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,3 suma cukrów prostych [g] 83,9 Witamina A [mg] 1 511,3 Witamina C [mg] 168,4 WW [Por] 36,9 Sód [mg] 2 876</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-30 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina szynka gotowana Bielez 80 g Ogórek kiszony w plastry 80 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Fasolka szparagowa gotowana 150 g Napój owocowy 250 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka świeża 50 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 706 Białko ogółem [g] 84,7 Tłuszcz [g] 92,3 Węglowodany ogółem [g] 388,2 Sól [g] 8,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,8 Glukoza [g] 11,8 Fruktoza [g] 16,4 Laktoza [g] 15,4 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 97,8 Witamina A [mg] 1 556,7 Witamina C [mg] 179,8 WW [Por] 38,8 Sód [mg] 2 721,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina szynka gotowana Bielez 80 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 55 g Liść sałaty 5 g</p>		<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Szpinak liściasty gotowany 150 g (MLEKO) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 60 g Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 456 Białko ogółem [g] 86 Tłuszcz [g] 78,8 Węglowodany ogółem [g] 357,9 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 9,2 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 15,9 Błonnik pokarmowy [g] 24,8 suma cukrów prostych [g] 81,8 Witamina A [mg] 2 116,9 Witamina C [mg] 183,8 WW [Por] 35,6 Sód [mg] 2 107,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-31 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 60 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>		<p>Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Garnek chłopski z mięsem drobiowym mielonym 350 g (GLUTEN, JAJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 230 ml</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 756 Białko ogółem [g] 122,5 Tłuszcz [g] 73,1 Węglowodany ogółem [g] 407,8 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 6,8 Laktoza [g] 14,6 Błonnik pokarmowy [g] 39,4 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 2 814,1 Witamina C [mg] 165,3 WW [Por] 41,1 Sód [mg] 3 474</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 50 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Naleśnik z serem 400 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 433,7 Białko ogółem [g] 112,6 Tłuszcz [g] 71,8 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Glukoza [g] 3 Fruktoza [g] 3,7 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 23,8 suma cukrów prostych [g] 92,1 Witamina A [mg] 1 664,5 Witamina C [mg] 85,7 WW [Por] 33,8 Sód [mg] 3 025,1</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-31 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 70 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść salaty 5 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Kiwi 1 szt 75 g	Garnek chłopski z mięsem drobiowym mielonym 350 g (GLUTEN, JAJA) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 894,6 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 434,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 74,3 Witamina A [mg] 2 854,4 Witamina C [mg] 218,2 WW [Por] 43,6 Sód [mg] 3 607,1
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 60 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 100 g (JAJA, SOJA, MLEKO) Liść salaty 5 g	Zupa brokułowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz po węgiersku 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Naleśnik z serem 400 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Herbata b/cukru 200 ml	Serek homogenizowany truskawkowy 100 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 292,7 Białko ogółem [g] 110,5 Tłuszcz [g] 65,5 Węglowodany ogółem [g] 321,3 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,1 Glukoza [g] 3,1 Fruktoza [g] 3,9 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 86 Witamina A [mg] 1 679,5 Witamina C [mg] 78,3 WW [Por] 32,5 Sód [mg] 2 875,2		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-01 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)</p>		<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 70 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 560,1 Białko ogółem [g] 102 Tłuszcz [g] 77,8 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,6 Glukoza [g] 6,1 Fruktoza [g] 7,9 Laktoza [g] 18,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 suma cukrów prostych [g] 70,9 Witamina A [mg] 1 910,9 Witamina C [mg] 83,8 WW [Por] 38,4 Sód [mg] 4 430</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>		<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 70 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor w ćwiartki 60 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 601,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 78,9 Węglowodany ogółem [g] 393 Sól [g] 13,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,2 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 10,4 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 56,8 Witamina A [mg] 1 836,3 Witamina C [mg] 132,9 WW [Por] 39,5 Sód [mg] 4 137</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-23 do dnia 2026-04-01 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-01 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyże	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Kiwi 1 szt 75 g</p>	<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 180 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Salatka śledziowa z ziemniakami i kukurydzą 70 g (JAJA, RYBY, GORCZY) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Pomidor w ćwiartki 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 667 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 436,1 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8 Glukoza [g] 10,6 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 32,7 suma cukrów prostych [g] 90 Witamina A [mg] 1 904,9 Witamina C [mg] 134,4 WW [Por] 43,7 Sód [mg] 4 192,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyże	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynekowa z indyka (Giż) 60 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml</p>		<p>Zupa dyniowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 180 g (SELER) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>		<p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 80 g (SOJA, MLEKO) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Biszkopty Mamutki 1szt/20g 20 g (GLUTEN, JAJA)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 551,2 Białko ogółem [g] 97,8 Tłuszcz [g] 75,5 Węglowodany ogółem [g] 392,5 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,9 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 19,2 Laktoza [g] 10,2 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 suma cukrów prostych [g] 76 Witamina A [mg] 1 414,6 Witamina C [mg] 119 WW [Por] 39,4 Sód [mg] 2 455,3</p>

IMPEL Zielona Góra

Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

Oznaczenia alergenów:

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