

Jadłospis za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-11 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 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 łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO)</p>			<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 40 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 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 l] 2 383,9 Białko ogółem [g] 92,3 Tłuszcz [g] 63,2 Węglowodany ogółem [g] 365 Sól [g] 10,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9 Glukoza [g] 5,7 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 74,5 Witamina A [mg] 1 922,8 Witamina C [mg] 71,8 WW [Por] 36,6 Sód [mg]</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 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 łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Kompot z jabłek bez cukru 250 ml</p>			<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 40 g (MLEKO) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ogórek kiszony 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 l] 2 500,1 Białko ogółem [g] 93,1 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 11 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 60,5 Witamina A [mg] 1 913 Witamina C [mg] 120,9 WW [Por] 37,8 Sód [mg]</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-11 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 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 łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 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>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 40 g (MLEKO) Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Ogórek kiszony 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[kca l] [kcal] 2 506,9 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 64,3 Węglowodany ogółem [g] 420,1 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 10,2 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,5 suma cukrów prostych [g] 93,7 Witamina A [mg] 1 909,5 Witamina C [mg] 122,4 WW [Por] 42,1 Sód [mg]</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Szynkowa z indyka (Giż) 40 g Serek Almette mini 1szt. 30 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 łopatki wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 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% 40 g (SOJA, MLEKO) Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 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[kca l] [kcal] 2 379,4 Białko ogółem [g] 93 Tłuszcz [g] 74,8 Węglowodany ogółem [g] 340,6 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,6 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 7,4 Laktoza [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 42,5 Witamina A [mg] 1 344,7 Witamina C [mg] 105,2 WW [Por] 34,2 Sód [mg]</p>

2026-03-12 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Papryka w słupki 55 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Rukola 5 g</p>		<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g</p>		<p>Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) herbata bez cukru 250 ml Ketchup 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Sałatka szwedzka 60 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 616,6 Białko ogółem [g] 90,7 Tłuszcz [g] 103,6 Węglowodany ogółem [g] 323,3 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,3 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 9,5 Laktoza [g] 11,8 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 66,8 Witamina A [mg] 2 235,9 Witamina C [mg] 191,6 WW [Por] 32,4 Sód [mg] 3 118,6</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Papryka w słupki 55 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rukola 5 g</p>	<p>Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g</p>	<p>Koktajl truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Sałatka szwedzka 60 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Sok jabłko-gruszka 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 229,4 Białko ogółem [g] 105,8 Tłuszcz [g] 124,1 Węglowodany ogółem [g] 417,9 Sól [g] 9,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,6 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 100,1 Witamina A [mg] 2 357,5 Witamina C [mg] 223,2 WW [Por] 42 Sód [mg] 3 364,6</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-12 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Papryka w słupki 55 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Rukola 5 g	Jabłko gotowane 1szt 120 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokul owym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty pekińskiej z marchewką i olejem rzepakowym 150 g	Koktajl jogurtowo truskawkowo-bana nowy 150 g (MLEKO)	Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sałatka szwedzka 60 g	Sok jabłko-gruszka 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 831,2 Białko ogółem [g] 88,7 Tłuszcz [g] 105,5 Węglowodany ogółem [g] 379,2 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Glukoza [g] 11,1 Fruktoza [g] 17,5 Laktoza [g] 13,7 Błonnik pokarmowy [g] 32,3 suma cukrów prostych [g] 95,2 Witamina A [mg] 2 253,5 Witamina C [mg] 231,7 WW [Por] 38 Sód [mg] 3 214,3
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 55 g Rukola 5 g	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy 250 g Marchew gotowana 150 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokul owym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ)	Pomidor 60 g Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Sok jabłko-gruszka 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 678,7 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 106,4 Węglowodany ogółem [g] 332,7 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,7 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 68,4 Witamina A [mg] 3 233,3 Witamina C [mg] 112,4 WW [Por] 33,3 Sód [mg] 2 663,6		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-13 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) 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 Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 60 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Wędlina filet zapiekany 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 719,5 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 355,1 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,3 Glukoza [g] 4,1 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 88,4 Witamina A [mg] 1 671 Witamina C [mg] 152,8 WW [Por] 35,7 Sód [mg] 3 396,3</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Papryka świeża 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 300 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Wędlina filet zapiekany 40 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 017,2 Białko ogółem [g] 118,6 Tłuszcz [g] 103 Węglowodany ogółem [g] 402,1 Sól [g] 13,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,6 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 29,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 115,5 Witamina A [mg] 1 708,9 Witamina C [mg] 162,7 WW [Por] 40,4 Sód [mg] 4 090,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-13 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)</p>	Banan 150 g	<p>Zupa pomidorowa z makaronem brązowym 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Filet z morszczuka panierowany, pieczony 110 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 60 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina filet zapiekany 40 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 910,4 Białko ogółem [g] 112,3 Tłuszcz [g] 94,9 Węglowodany ogółem [g] 423,5 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,1 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 28,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 134,2 Witamina A [mg] 1 679,4 Witamina C [mg] 162,6 WW [Por] 42,5 Sód [mg] 3 106,1</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pomidor 80 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Napój owocowy 250 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Pasta twarogowa 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 60 g Wędlina filet zapiekany 40 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 861,1 Białko ogółem [g] 138,2 Tłuszcz [g] 103,1 Węglowodany ogółem [g] 356,6 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,7 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 5,5 Laktoza [g] 24,9 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 85,4 Witamina A [mg] 1 480,8 Witamina C [mg] 91 WW [Por] 35,7 Sód [mg] 3 127</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-14 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g 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) Cwikła z chrzanem Rolnik 60 g</p>		<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza gryczana gotowana 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina kielbasa szynkowa regionalna 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 598,2 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 90,9 Węglowodany ogółem [g] 344,4 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3 Glukoza [g] 3,4 Fruktoza [g] 3,8 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 32,4 suma cukrów prostych [g] 69,4 Witamina A [mg] 10 331,9 Witamina C [mg] 57,4 WW [Por] 34,5 Sód [mg] 3 889,2</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Cwikła z chrzanem Rolnik 60 g Ketchup 20 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Wędlina kielbasa szynkowa regionalna 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p>	<p>Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 699,8 Białko ogółem [g] 102,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 358,7 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 4,7 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 74,9 Witamina A [mg] 10 321,2 Witamina C [mg] 80,5 WW [Por] 35,8 Sód [mg] 3 693,1</p>

2026-03-14 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzytce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Cwikła z chrzanem Rolnik 60 g	Gruszka 250 g	Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Ogórek kiszony 60 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina kielbasa szynkowa regionalna 20 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 751 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 91,4 Węglowodany ogółem [g] 408,2 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 15,8 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 102,9 Witamina A [mg] 10 337,5 Witamina C [mg] 67,4 WW [Por] 40,8 Sód [mg] 3 978,6
	Dieta Łatwostrawna Obrzytce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Liść salaty 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) kalefior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g		Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 60 g Wędlina kielbasa szynkowa regionalna 20 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)	Serek Kiri przekąska 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 423,7 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 85,4 Węglowodany ogółem [g] 327,3 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,9 Glukoza [g] 3,9 Fruktoza [g] 3,8 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 62,5 Witamina A [mg] 8 370,3 Witamina C [mg] 148,8 WW [Por] 32,8 Sód [mg] 2 817,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-15 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 55 g Liść sałaty 5 g Liść sałaty 5 g</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ogórek kiszony 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 611,4 Białko ogółem [g] 94,6 Tłuszcz [g] 103,7 Węglowodany ogółem [g] 323,2 Sól [g] 11,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 6,7 Fruktaza [g] 6,9 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 28,3 suma cukrów prostych [g] 69,5 Witamina A [mg] 1 418,5 Witamina C [mg] 70,3 WW [Por] 32,5 Sód [mg] 3 752,7</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pasztet z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 55 g Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (GORCZY) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 ml Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 855,4 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 109,1 Węglowodany ogółem [g] 364,2 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Glukoza [g] 7,1 Fruktaza [g] 7,9 Laktoza [g] 12 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 80,1 Witamina A [mg] 1 387,9 Witamina C [mg] 71,6 WW [Por] 36,5 Sód [mg] 4 018,9</p>

2026-03-15 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 55 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 611,7 Białko ogółem [g] 85,6 Tłuszcz [g] 91,8 Węglowodany ogółem [g] 368,7 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,7 Glukoza [g] 8 Fruktoza [g] 8,7 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 88,2 Witamina A [mg] 1 147 Witamina C [mg] 91,1 WW [Por] 36,8 Sód [mg] 3 982,4</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sos pieczeniowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) 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 Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 579,7 Białko ogółem [g] 102,1 Tłuszcz [g] 94 Węglowodany ogółem [g] 338,1 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 7 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 24,6 suma cukrów prostych [g] 68 Witamina A [mg] 1 415,5 Witamina C [mg] 71 WW [Por] 33,9 Sód [mg] 3 993,7</p>

2026-03-16 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlna filet zapiekany 20 g Salátka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) 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 55 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 ml</p>		<p>zupa szpinakowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Ser topiony Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) 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) Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 400 Białko ogółem [g] 85,4 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 316,7 Sól [g] 11,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 12,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,8 suma cukrów prostych [g] 64,9 Witamina A [mg] 1 569,5 Witamina C [mg] 90,9 WW [Por] 31,6 Sód [mg] 3 935,5</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlna filet zapiekany 20 g Salátka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Pomidor w ćwiartki 55 g Liść sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Łazanki kapusty kwaszonej z kielbasą drbiową wieprzową 300 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Jabłko 1szt 120 g</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 645,3 Białko ogółem [g] 97,7 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Sól [g] 12,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,7 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 11,6 Laktoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 suma cukrów prostych [g] 77,8 Witamina A [mg] 1 571,2 Witamina C [mg] 118,7 WW [Por] 36,2 Sód [mg] 4 145,9</p>

2026-03-16 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlna filet zapiekany 60 g Salátka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor w ćwiartki 55 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 633 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 90 Węglowodany ogółem [g] 356,8 Sól [g] 11,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 4,1 Fruktaza [g] 5,1 Laktoza [g] 23,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 suma cukrów prostych [g] 72,3 Witamina A [mg] 1 806,2 Witamina C [mg] 115,7 WW [Por] 35,6 Sód [mg] 4 410,6</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlna filet zapiekany 60 g Pomidor w ćwiartki 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>zupa szpinakowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>			<p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 221,2 Białko ogółem [g] 95,7 Tłuszcz [g] 69,6 Węglowodany ogółem [g] 302,5 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,4 Glukoza [g] 3,5 Fruktaza [g] 4,7 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 53,2 Witamina A [mg] 1 625,4 Witamina C [mg] 90,4 WW [Por] 30,1 Sód [mg] 3 483,4</p>

2026-03-17 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 30 g Marchewka mini gotowana 45 g 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) Roszponka 5 g Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>		<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 688 Białko ogółem [g] 89,3 Tłuszcz [g] 91,7 Węglowodany ogółem [g] 411,2 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,5 Glukoza [g] 11,7 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 43,3 suma cukrów prostych [g] 99,2 Witamina A [mg] 2 119,8 Witamina C [mg] 169,4 WW [Por] 41,1 Sód [mg] 2 979,9</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Marchewka mini gotowana 55 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Pasta z pieczonej ciecierzycy 30 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Gołąbki zawijane z mięsem wieprzowym i ryżem 150g 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>		<p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 019,8 Białko ogółem [g] 95,9 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 461,2 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Glukoza [g] 15,4 Fruktoza [g] 23,1 Laktoza [g] 17,5 Błonnik pokarmowy [g] 49,9 suma cukrów prostych [g] 118,4 Witamina A [mg] 2 287 Witamina C [mg] 179,7 WW [Por] 46,3 Sód [mg] 3 531,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-17 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szykowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 30 g Marchewka mini gotowana 45 g Roszponka 5 g Herbata b/cukru 250 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO)</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (SELER)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 872 Białko ogółem [g] 85,7 Tłuszcz [g] 100,7 Węglowodany ogółem [g] 462 Sól [g] 10 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,6 Glukoza [g] 14,4 Fruktoza [g] 21,7 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 44,9 suma cukrów prostych [g] 140,3 Witamina A [mg] 2 155,9 Witamina C [mg] 140,3 WW [Por] 46,2 Sód [mg] 3 181,4</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Marchewka mini gotowana 55 g Roszponka 5 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml</p>		<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Zupa wiejska z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Sos pomidorowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 ml Leczo z cukinii warzyw z kielbasą drobiowo wieprzowa 350 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałnowoski psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 530,8 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 88,2 Węglowodany ogółem [g] 373,7 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 33 suma cukrów prostych [g] 83,6 Witamina A [mg] 2 542,3 Witamina C [mg] 201,2 WW [Por] 37,3 Sód [mg] 3 217,3</p>

2026-03-18 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 60 g Ketchup 20 g</p>		<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Surówka Coleslaw 150 g (JAJA, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plastry 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 645,5 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 323,8 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 6,2 Fruktoza [g] 6,7 Laktoza [g] 14,8 Błonnik pokarmowy [g] 30,3 suma cukrów prostych [g] 57,2 Witamina A [mg] 1 867,5 Witamina C [mg] 123,2 WW [Por] 32,3 Sód [mg] 3 705,2</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 60 g Ketchup 20 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER) Surówka Coleslaw 150 g (JAJA, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plastry 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 989 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 113,9 Węglowodany ogółem [g] 380,2 Sól [g] 12,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,7 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 13,4 Laktoza [g] 14,7 Błonnik pokarmowy [g] 36,4 suma cukrów prostych [g] 70,7 Witamina A [mg] 1 849,8 Witamina C [mg] 134,6 WW [Por] 37,9 Sód [mg] 4 091,9</p>

2026-03-18 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyże	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>herbata bez cukru 250 ml</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Ketchup 20 g</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>Zupa pejzanka z ziemniakami i białą fasolą 400 g (SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Ryż brązowy gotowany 230 g</p> <p>Potrąwka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER)</p> <p>Surówka Coleslaw 150 g (JAJA, GORCZY)</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Ogórek kiszony w plastry 60 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 3 025,3</p> <p>Białko ogółem [g] 108,2</p> <p>Tłuszcz [g] 113,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 404,2</p> <p>Sól [g] 10,4</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,9</p> <p>Glukoza [g] 8,7</p> <p>Fruktoza [g] 13,4</p> <p>Laktoza [g] 14,9</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 40,8</p> <p>suma cukrów prostych [g] 63,2</p> <p>Witamina A [mg] 1 869,5</p> <p>Witamina C [mg] 125,7</p> <p>WW [Por] 40,4</p> <p>Sód [mg] 3 472,6</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyże	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY)</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Pomidor w ćwiartki 60 g</p> <p>Ketchup 20 g</p>	<p>Zupa koperkowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Ryż biały gotowany 230 g</p> <p>Potrąwka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER)</p> <p>Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g</p> <p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 617,7</p> <p>Białko ogółem [g] 102,4</p> <p>Tłuszcz [g] 93,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 353,7</p> <p>Sól [g] 11,9</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,3</p> <p>Glukoza [g] 2,9</p> <p>Fruktoza [g] 4</p> <p>Laktoza [g] 18,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 20,4</p> <p>suma cukrów prostych [g] 52</p> <p>Witamina A [mg] 1 160,5</p> <p>Witamina C [mg] 70,1</p> <p>WW [Por] 35,4</p> <p>Sód [mg] 3 972,1</p>		

2026-03-19 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Pomidor 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Szpinak liście 5 g Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>		<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO)</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 50 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 586,8 Białko ogółem [g] 121,8 Tłuszcz [g] 85,9 Węglowodany ogółem [g] 341 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,1 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 3,7 Laktoza [g] 15,6 Błonnik pokarmowy [g] 34,6 suma cukrów prostych [g] 66 Witamina A [mg] 912,8 Witamina C [mg] 103,2 WW [Por] 34,2 Sód [mg] 3 782,7</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Pomidor 50 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Szpinak liście 5 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 50 g Chleb bałnowoski 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</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 692,5 Białko ogółem [g] 118,3 Tłuszcz [g] 89,8 Węglowodany ogółem [g] 361 Sól [g] 12,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,8 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 15,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,2 suma cukrów prostych [g] 72,9 Witamina A [mg] 877,9 Witamina C [mg] 126,3 WW [Por] 36,1 Sód [mg] 3 696,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-19 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzytce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 40 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Szpinak liście 5 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Kasza gryczana gotowana 230 g Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 50 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 633,3 Białko ogółem [g] 114,9 Tłuszcz [g] 82,7 Węglowodany ogółem [g] 375,4 Sól [g] 11,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40 Glukoza [g] 5,2 Fruktaza [g] 4,6 Laktoza [g] 18,8 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 78,6 Witamina A [mg] 864,6 Witamina C [mg] 124,9 WW [Por] 37,4 Sód [mg] 3 683,1</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzytce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLEKO, GLU JĘCZ) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g Pasta twarogowa 70 g (MLEKO) Szpinak liście 5 g</p>		<p>Napój owocowy bez cukru 250 g Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO)</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 50 g Ketchup 20 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 492,4 Białko ogółem [g] 118,7 Tłuszcz [g] 82,6 Węglowodany ogółem [g] 332,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 3,1 Fruktaza [g] 3,6 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,3 suma cukrów prostych [g] 64,5 Witamina A [mg] 1 071,4 Witamina C [mg] 100,2 WW [Por] 33,1 Sód [mg] 3 501,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-20 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 60 g</p>		<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Sledź w śmietanie z warzywami 180 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 60 g Liść sałaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 683,4 Białko ogółem [g] 96,4 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 334,5 Sól [g] 25,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 3,3 Laktoza [g] 19,5 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 suma cukrów prostych [g] 100,2 Witamina A [mg] 1 424,9 Witamina C [mg] 83,1 WW [Por] 33,6 Sód [mg] 9 685,8</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 5 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 ml Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ)</p>	Banan 160 g	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 400 ml (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Paluszki rybne pieczone 80 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 60 g Liść sałaty 5 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 690,6 Białko ogółem [g] 95,1 Tłuszcz [g] 83,1 Węglowodany ogółem [g] 393,6 Sól [g] 8,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 11 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 18 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 121,4 Witamina A [mg] 2 852,1 Witamina C [mg] 118,5 WW [Por] 39,5 Sód [mg] 3 220,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-20 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 200 ml</p> <p>Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Pomidor 60 g</p>	Banan 160 g	<p>Zupa ryżowa z ryżem brązowym i groszkiem 400 ml (SELER)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Siedz w śmietanie z warzywami 180 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY)</p>	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO)</p> <p>Salatka szwedzka 60 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 974,3</p> <p>Białko ogółem [g] 104,3</p> <p>Tłuszcz [g] 119,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 379,6</p> <p>Sól [g] 24,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 53,4</p> <p>Glukoza [g] 8,2</p> <p>Fruktoza [g] 7</p> <p>Laktoza [g] 20,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 29</p> <p>suma cukrów prostych [g] 121,4</p> <p>Witamina A [mg] 1 467</p> <p>Witamina C [mg] 92</p> <p>WW [Por] 38,1</p> <p>Sód [mg] 9 773,1</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p> <p>Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO)</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>		<p>Zupa ryżowa 400 g (SELER)</p> <p>Potrąwka drobiowa z kurczaka 150 g (MLEKO, SELER)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 80 g (MLEKO)</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p> <p>pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 735,1</p> <p>Białko ogółem [g] 106,9</p> <p>Tłuszcz [g] 83,1</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 401,6</p> <p>Sól [g] 6,2</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5</p> <p>Glukoza [g] 15,5</p> <p>Fruktoza [g] 15,2</p> <p>Laktoza [g] 19,2</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 24,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 140,3</p> <p>Witamina A [mg] 1 670,8</p> <p>Witamina C [mg] 97,2</p> <p>WW [Por] 40,3</p> <p>Sód [mg] 2 367,6</p>

2026-03-21 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka świeża 50 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)		Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g Sos do spaghetti z łopatkami wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER)		Paprykarz/ 40% łosoś 70 g (RYBY) 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) Sałatka szwedzka 50 g	Sok jabłko-wiśnia 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 690,5 Białko ogółem [g] 77,6 Tłuszcz [g] 102,7 Węglowodany ogółem [g] 368,2 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 14,3 Błonnik pokarmowy [g] 26 suma cukrów prostych [g] 90 Witamina A [mg] 1 878,1 Witamina C [mg] 138,3 WW [Por] 37 Sód [mg] 2 602,6
	Dzieci Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka świeża 50 g Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 ml		Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatkami wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g		Paprykarz/ 40% łosoś 70 g (RYBY) Sałatka szwedzka 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Sok jabłko-wiśnia 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 723,5 Białko ogółem [g] 81,5 Tłuszcz [g] 103,5 Węglowodany ogółem [g] 371,5 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,4 suma cukrów prostych [g] 77,1 Witamina A [mg] 1 814,5 Witamina C [mg] 137,1 WW [Por] 37,4 Sód [mg] 2 626,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-21 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka świeża 50 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Kiwi 1 szt 75 g	Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pełnoziarnisty gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 200 g (MLEKO, GLUT PSZ)	Paprykarz/ 40% łosoś 70 g (RYBY) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sałatka szwedzka 50 g	Sok jabłko-wiśnia 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 972,6 Białko ogółem [g] 84,2 Tłuszcz [g] 107,7 Węglowodany ogółem [g] 431,8 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Glukoza [g] 12,1 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] 23,7 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 99,1 Witamina A [mg] 1 938,5 Witamina C [mg] 228,9 WW [Por] 43,3 Sód [mg] 2 705,8
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)	Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Sos do spaghetti z łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g (SELER) Napój owocowy bez cukru 250 g	Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 50 g (SOJĄ, MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 50 g	Sok jabłko-wiśnia 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 416,3 Białko ogółem [g] 88,4 Tłuszcz [g] 79,3 Węglowodany ogółem [g] 348,7 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,2 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 13,8 Błonnik pokarmowy [g] 21,2 suma cukrów prostych [g] 62,5 Witamina A [mg] 1 336,2 Witamina C [mg] 106,2 WW [Por] 34,9 Sód [mg] 3 149,5		

2026-03-22 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce		Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 80 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy z cukrem 250 ml		Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Papryka w słupki 60 g Chleb bałtownoski psz-żyт 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyт 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 367,9 Białko ogółem [g] 88,3 Tłuszcz [g] 82 Węglowodany ogółem [g] 320,8 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,8 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,9 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,6 suma cukrów prostych [g] 57,7 Witamina A [mg] 1 954,1 Witamina C [mg] 221,1 WW [Por] 32,1 Sód [mg] 2 540,9
	Dzieci Obrzyce	Jabłko 1szt 120 g	Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 80 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml	Mus owocowy Musiak 100g 1 szt	Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 60 g Chleb bałtownoski psz-żyт 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml	Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)	Wartość energetyczna [kcal I] [kcal] 2 760,6 Białko ogółem [g] 96,3 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 72,1 Glukoza [g] 10,4 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 97,1 Witamina A [mg] 1 889,5 Witamina C [mg] 222 WW [Por] 38,8 Sód [mg] 3 245,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-11 do dnia 2026-03-22 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-22 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 30 g (SOJA, MLEKO) Liść salaty 5 g Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Paszтет z żurawiną 40 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 417,7 Białko ogółem [g] 92 Tłuszcz [g] 70,3 Węglowodany ogółem [g] 376,1 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55 Glukoza [g] 8,7 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 19,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 89,5 Witamina A [mg] 1 987,4 Witamina C [mg] 223,8 WW [Por] 37,6 Sód [mg] 2 384,6</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 30 g (SOJA, MLEKO) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 230 ml Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO)</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g Marchew w kostkę gotowana 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Wędlna Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Herbatniki be-be 14g *2szt 1 Por (GLUTEN, SOJA, MLEKO, ORZECHY)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 346,2 Białko ogółem [g] 100,5 Tłuszcz [g] 65,2 Węglowodany ogółem [g] 348,5 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,4 Glukoza [g] 6,9 Fruktoza [g] 8,8 Laktoza [g] 17,4 Błonnik pokarmowy [g] 23,3 suma cukrów prostych [g] 58,4 Witamina A [mg] 3 416,1 Witamina C [mg] 82,8 WW [Por] 34,8 Sód [mg] 2 379,6</p>

IMPEL Zielona Góra

Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

Oznaczenia alergenów:

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