

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-03-01 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                      Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 30 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                      Pomidor 60 g                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 250 ml                      Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                      Ziemniaki gotowane 230 g                      Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 80 g                      Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g                      Sos pietruszkowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                      Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>			<p>Paszтет z żurawiną 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)                      Ogórek kiszony 60 g                      Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt                      Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Sód [mg] 13,06                      Wartość energetyczna[kcal] 2 374,8                      Białko ogółem [g] 88                      Tłuszcz [g] 81,4                      Węglowodany ogółem [g] 323,8                      Sól [g] 9,4                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 59,8                      Glukoza [g] 8,5                      Frukttoza [g] 12,5                      Laktoza [g] 16,6                      Błonnik pokarmowy [g] 25,8                      suma cukrów prostych [g] 63,1                      Witamina A [mg] 1 645,2                      Witamina C [mg] 138,1                      WW [Por] 32,4</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                      Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 30 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Liść sałaty 5 g                      Herbata b/cukru 200 ml                      Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                      Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                      Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                      Ziemniaki gotowane 230 g                      Karkówka wieprzowa pieczona - duszona 80 g                      Sos pietruszkowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                      Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g                      Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>	<p>Mus owocowy Musiak 100g 1 szt</p>	<p>Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)                      Paszтет z żurawiną 40 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                      Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                      Herbata b/cukru 250 ml</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt                      Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Sód [mg] 16,64                      Wartość energetyczna[kcal] 2 766,1                      Białko ogółem [g] 95,9                      Tłuszcz [g] 93,1                      Węglowodany ogółem [g] 390,3                      Sól [g] 11,9                      Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 72,1                      Glukoza [g] 11                      Frukttoza [g] 18,4                      Laktoza [g] 19,8                      Błonnik pokarmowy [g] 31                      suma cukrów prostych [g] 102,5                      Witamina A [mg] 1 578,6                      Witamina C [mg] 138,5                      WW [Por] 39,1</p>	

Jadłospis za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-01 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/33%indyka, kurczak 12% 30 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                  Liść salaty 5 g                  Pomidor 60 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Filet z piersi kurczaka gotowany/parowany 80 g                  Sos pietruszkowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  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 (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER</b>)                  Ogórek kiszony 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ser żółty Gouda 20 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt                  Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Sód [mg] 15,92                  Wartość energetyczna[kcal] 2 423,2                  Białko ogółem [g] 91,6                  Tłuszcz [g] 69,7                  Węglowodany ogółem [g] 378,9                  Sól [g] 8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55                  Glukoza [g] 9,3                  Fruktaza [g] 12,7                  Laktoza [g] 19,8                  Błonnik pokarmowy [g] 26,8                  suma cukrów prostych [g] 94,9                  Witamina A [mg] 1 676,5                  Witamina C [mg] 140,3                  WW [Por] 37,8</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/33%indyka, kurczak 12% 30 g (<b>SOJA, MLEKO</b>)                  Pomidor 60 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 230 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  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 (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Wędlna Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g                  Pomidor 60 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt                  Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p>Sód [mg] 14,68                  Wartość energetyczna[kcal] 2 364,1                  Białko ogółem [g] 100,3                  Tłuszcz [g] 64,8                  Węglowodany ogółem [g] 354,2                  Sól [g] 6,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,4                  Glukoza [g] 8,8                  Fruktaza [g] 13,9                  Laktoza [g] 17,4                  Błonnik pokarmowy [g] 23,3                  suma cukrów prostych [g] 66,6                  Witamina A [mg] 3 418,1                  Witamina C [mg] 85,1                  WW [Por] 35,4</p>

2026-03-02 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Ogórek kiszony 55 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )		Zupa grochowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Sód [mg] 11,82 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 531,4 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 93,4 Węglowodany ogółem [g] 345,6 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 3,8 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 68,2 Witamina A [mg] 2 971 Witamina C [mg] 78,2 WW [Por] 34,4
	Dzieci Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Ogórek kiszony 55 g Masło 15g 82% tłuszczu 1 szt Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g ( <b>MLEKO</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grochowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Sałatka jarzynowa (Grześ) 80 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb bałtownoski psz-żył 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Sód [mg] 13,02 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 794,5 Białko ogółem [g] 90,6 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 383,4 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,7 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 10,3 Laktoza [g] 17,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,8 suma cukrów prostych [g] 79,9 Witamina A [mg] 2 942 Witamina C [mg] 87,1 WW [Por] 38,2

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-02 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 350ml 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Ogórek kiszony 55 g Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Jabłko 1szt 120 g	Zupa grochowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Sos pietruszkowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Banan 160 g	Salátka jarzynowa (Grześ) 80 g ( <b>JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 50 g Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Sód [mg] 12,8 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 789,8 Białko ogółem [g] 82,1 Tłuszcz [g] 93,7 Węglowodany ogółem [g] 410,3 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Glukoza [g] 10,8 Fruktoza [g] 14 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 37,4 suma cukrów prostych [g] 98,6 Witamina A [mg] 3 001,4 Witamina C [mg] 88,3 WW [Por] 40,8
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g ( <b>SOJA, MLEKO</b> )		Zupa grysikowa 400 ml ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Ziemniaki gotowane 230 g Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b> ) Sos pietruszkowy 100 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Surówka z marchewki z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% 20 g Pomidor 60 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Sód [mg] 10,73 Wartość energetyczna[kcal] [kcal] 2 298,7 Białko ogółem [g] 85,1 Tłuszcz [g] 75,4 Węglowodany ogółem [g] 330,7 Sól [g] 8,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,3 Glukoza [g] 4,2 Fruktoza [g] 4,3 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,6 suma cukrów prostych [g] 62,7 Witamina A [mg] 2 887,9 Witamina C [mg] 78,8 WW [Por] 32,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-03 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzytce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka w słupki 60 g</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (<b>GORCZY</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  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 (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Kociołek cygański z kielbasą 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sód [mg] 16,05                  Wartość energetyczna[kcal] 2 690,1                  Białko ogółem [g] 116,9                  Tłuszcz [g] 108,8                  Węglowodany ogółem [g] 315,8                  Sól [g] 11,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,2                  Glukoza [g] 4,3                  Fruktaza [g] 4,5                  Laktoza [g] 13,2                  Błonnik pokarmowy [g] 27                  suma cukrów prostych [g] 53,2                  Witamina A [mg] 2 370,1                  Witamina C [mg] 185,1                  WW [Por] 31,7</p>
	Dzieci Obrzytce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Masło 82% tłuszczu 20 g (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka w słupki 60 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Udko z kurczaka pieczone 1szt 180 g (<b>GORCZY</b>)                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml                  Kociołek cygański z kielbasą 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sód [mg] 17,38                  Wartość energetyczna[kcal] 2 874,1                  Białko ogółem [g] 119,3                  Tłuszcz [g] 118,1                  Węglowodany ogółem [g] 338,6                  Sól [g] 11,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2                  Glukoza [g] 5,6                  Fruktaza [g] 5,6                  Laktoza [g] 13,1                  Błonnik pokarmowy [g] 29,6                  suma cukrów prostych [g] 60,3                  Witamina A [mg] 2 400,1                  Witamina C [mg] 208,2                  WW [Por] 34</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-03 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka w słupki 60 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g                  Sos jarzynowy 100 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g                  Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Kociołek cygański z kielbasą 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sód [mg] 16,9                  Wartość energetyczna[kcal] 2 711,1                  Białko ogółem [g] 108,4                  Tłuszcz [g] 97,4                  Węglowodany ogółem [g] 360,4                  Sól [g] 10,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,7                  Glukoza [g] 7,8                  Fruktaza [g] 12                  Laktoza [g] 13,2                  Błonnik pokarmowy [g] 30,1                  suma cukrów prostych [g] 72,6                  Witamina A [mg] 2 111,6                  Witamina C [mg] 216                  WW [Por] 36</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLU JĘCZ</b>)                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Pomidor 50 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 ml (<b>GLUTEN, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Udko z kurczaka gotowane 1szt 180 g                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  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 (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)</p>	<p>Serek wiejski 1szt. 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Sód [mg] 17,47                  Wartość energetyczna[kcal] 2 618,2                  Białko ogółem [g] 119,8                  Tłuszcz [g] 94,4                  Węglowodany ogółem [g] 334,4                  Sól [g] 7,9                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,5                  Glukoza [g] 2,4                  Fruktaza [g] 2,5                  Laktoza [g] 15                  Błonnik pokarmowy [g] 20,8                  suma cukrów prostych [g] 48,6                  Witamina A [mg] 1 791,9                  Witamina C [mg] 72,9                  WW [Por] 33,6</p>		

2026-03-04 środa	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ogórek kiszony 60 g                  Mix салат 5 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żyт 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb bałnowoski psz-żyт 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 230 g                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Sos pomidorowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 60 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb bałnowoski psz-żyт 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Sód [mg] 14,81                  Wartość energetyczna[kcal] 2 806,3                  Białko ogółem [g] 97,4                  Tłuszcz [g] 80,8                  Węglowodany ogółem [g] 430,5                  Sól [g] 10,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6                  Glukoza [g] 5,3                  Fruktოza [g] 7,2                  Laktoza [g] 20,1                  Błonnik pokarmowy [g] 41,6                  suma cukrów prostych [g] 106,7                  Witamina A [mg] 2 188,1                  Witamina C [mg] 83,1                  WW [Por] 43,2</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Paszтет z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Ogórek kiszony 60 g                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Bułka pszenna (75g) 75 g (<b>GLUT PSZ</b>)                  Chleb razowy psz-żyт 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Mix салат 5 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 230 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Sos pomidorowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 60 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb bałnowoski psz-żyт 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Sód [mg] 17,73                  Wartość energetyczna[kcal] 3 073,2                  Białko ogółem [g] 100,9                  Tłuszcz [g] 84,9                  Węglowodany ogółem [g] 482,5                  Sól [g] 11,5                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,1                  Glukoza [g] 9,7                  Fruktοza [g] 10,9                  Laktoza [g] 22,2                  Błonnik pokarmowy [g] 41,7                  suma cukrów prostych [g] 131,6                  Witamina A [mg] 2 185,3                  Witamina C [mg] 92,7                  WW [Por] 48,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-04 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Kakao na mleku bez cukru 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Serek Kiri kostka 17 g (<b>MLEKO</b>)                  Ogórek kiszony 60 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Bułka grahamka 1 szt 80 g (<b>GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Mix салат 5 g</p>	Banan 160 g	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 230 g                  Kociołek meksykański z mięsem mielonym drobiowym z indyka 150 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z selera i jabłka z olejem rzepakowym 150 g (<b>SELER</b>)                  Napój owocowy bez cukru 250 g                  Sos pomidorowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	Kiwi 1 szt 75 g	<p>Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Pomidor 60 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Sód [mg] 18,08                  Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 956,8                  Białko ogółem [g] 97,8                  Tłuszcz [g] 82,1                  Węglowodany ogółem [g] 487,3                  Sól [g] 9,4                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,6                  Glukoza [g] 13,4                  Fruktioza [g] 14,4                  Laktoza [g] 19,2                  Błonnik pokarmowy [g] 47,5                  suma cukrów prostych [g] 126,9                  Witamina A [mg] 2 197,2                  Witamina C [mg] 142,2                  WW [Por] 48,9</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Kakao na mleku z cukrem 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb pszenny 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Pasztet z pieca z kruszonką wieprz-drob/ mięso wieprzowe 36%, kurczak 17% 60 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Pomidor 50 g                  Mix салат 5 g</p>		<p>Napój owocowy bez cukru 250 g                  Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kasza jęczmienna gotowana 230 g (<b>GLU JĘCZ</b>)                  Gulasz drobiowy z kurczaka(udziec z kurczaka) 150 g (<b>MLEKO, SELER</b>)                  Mieszanka królewska gotowana (brokuł,kalafior,mar ch.) z olejem 150 g (<b>SELER</b>)                  Sos pomidorowy 50 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Liść sałaty 10 g                  Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 60 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt                  pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Sód [mg] 12,55                  Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 347,3                  Białko ogółem [g] 92,4                  Tłuszcz [g] 84,5                  Węglowodany ogółem [g] 317,7                  Sól [g] 6,1                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,8                  Glukoza [g] 5,1                  Fruktioza [g] 5                  Laktoza [g] 20,8                  Błonnik pokarmowy [g] 24,3                  suma cukrów prostych [g] 99,1                  Witamina A [mg] 2 633,6                  Witamina C [mg] 110,8                  WW [Por] 31,9</p>

2026-03-05 czwartek	Dzielnia Podstawowa Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Szynka kraka wp. 80% 40 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 80 g Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Szpinak liście 5 g	Deser sojowy ALPRO 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Kasza gryczana gotowana 230 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml		Herbata b/cukru 200 ml Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałnowoski psz-żył 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 50 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Sód [mg] 15,69 Wartość energetyczna[kcal] 2 389,7 Białko ogółem [g] 105 Tłuszcz [g] 77,6 Węglowodany ogółem [g] 317,7 Sól [g] 10,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,8 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 7,3 Laktoza [g] 11,3 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 49,4 Witamina A [mg] 1 114,4 Witamina C [mg] 150,9 WW [Por] 31,8
	Dzieci Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Szynka kraka wp. 80% 40 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb razowy psz-żył 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Szpinak liście 5 g Masło 82% tłuszczu 20 g	Deser sojowy ALPRO 1 szt	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Kasza gryczana gotowana 230 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g	Jabłko 1szt 120 g	Herbata b/cukru 200 ml Pierogi leniwe z olejem 350 Por Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g ( <b>MLEKO</b> )	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Sód [mg] 14,47 Wartość energetyczna[kcal] 1 949,6 Białko ogółem [g] 77,7 Tłuszcz [g] 63,4 Węglowodany ogółem [g] 263,2 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Glukoza [g] 8,9 Fruktoza [g] 13,9 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 23,4 suma cukrów prostych [g] 58,1 Witamina A [mg] 954,1 Witamina C [mg] 163,3 WW [Por] 26,3

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-05 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Szynka kraka wp. 80% 40 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Pomidor w ćwiartki 80 g herbata bez cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Szpinak liście 5 g	Koktajl truskawkowy na kefirze 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Kasza gryczana gotowana 230 g Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot z jabłek bez cukru 250 ml	Jabłko 1szt 120 g	Kielbasa zwyczajna wieprzowa drobiowa 120 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Ketchup 20 g Ćwikła z chrzanem Rolnik 50 g	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Sód [mg] 13,48 Wartość energetyczna[kcal] 2 537,8 Białko ogółem [g] 106,2 Tłuszcz [g] 80,7 Węglowodany ogółem [g] 342,8 Sól [g] 11,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,4 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 16,6 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 suma cukrów prostych [g] 65,7 Witamina A [mg] 1 140,6 Witamina C [mg] 174,2 WW [Por] 34,3
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Szynka kraka wp. 80% 40 g Chleb pszenny 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Szpinak liście 5 g Bułka pszenna (75g) 75 g ( <b>GLUT PSZ</b> ) Dżem truskawkowy 1szt 25 g		Zupa jarzynowa z ziemniakami 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) 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 ( <b>MLEKO</b> )	Sok pomidorowy 1 szt /300ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Sód [mg] 11,55 Wartość energetyczna[kcal] 1 857,5 Białko ogółem [g] 63,3 Tłuszcz [g] 64,5 Węglowodany ogółem [g] 257 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Glukoza [g] 17,6 Fruktoza [g] 19,2 Laktoza [g] 14,2 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 83,7 Witamina A [mg] 3 232,7 Witamina C [mg] 121,5 WW [Por] 25,8

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-06 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Kakao na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Ogórek kiszony 55 g                  Liść sałaty 5 g</p>	Banan 160 g	<p>Filetr z morskczuka panierowany, smażony 110 g (<b>JAJA, MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g	<p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Paprykarz/ 40% tłuszczu 80 g (<b>RYBY</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor 60 g</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sód [mg] 16,49                  Wartość energetyczna[kcal] 2 743,5                  Białko ogółem [g] 88                  Tłuszcz [g] 97,9                  Węglowodany ogółem [g] 406,8                  Sól [g] 10,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4                  Glukoza [g] 10,9                  Fruktოza [g] 11,7                  Laktoza [g] 17,6                  Błonnik pokarmowy [g] 37                  suma cukrów prostych [g] 99,9                  Witamina A [mg] 2 555,2                  Witamina C [mg] 129,6                  WW [Por] 40,7</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 20 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Ogórek kiszony 40 g                  Liść sałaty 5 g                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g</p>	Banan 160 g	<p>Filetr z morskczuka panierowany, smażony 110 g (<b>JAJA, MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z kapusty kiszonej z olejem rzepakowym 150 g</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Paprykarz/ 40% tłuszczu 80 g (<b>RYBY</b>)                  Pomidor 60 g</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sód [mg] 16,53                  Wartość energetyczna[kcal] 2 702,5                  Białko ogółem [g] 87,2                  Tłuszcz [g] 95,8                  Węglowodany ogółem [g] 398,5                  Sól [g] 11,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3                  Glukoza [g] 9,6                  Fruktοza [g] 10,6                  Laktoza [g] 18,8                  Błonnik pokarmowy [g] 35,2                  suma cukrów prostych [g] 95                  Witamina A [mg] 2 546,9                  Witamina C [mg] 106,1                  WW [Por] 40</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-06 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Kakao na mleku 200 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Ogórek kiszony 55 g                  Liść sałaty 5 g                  Jogurt naturalny 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Filet z morszczuka panierowany, smażony 110 g (<b>JAJA, MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Mandarynka 1szt/ ok 80-100g 80 g</p>	<p>Chleb razowy psz-żyty 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Paprykarz/ 40% tłuszczu 80 g (<b>RYBY</b>)                  Pomidor 60 g</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sód [mg] 15,7                  Wartość energetyczna[kcal] 2 595,3                  Białko ogółem [g] 85,4                  Tłuszcz [g] 95,5                  Węglowodany ogółem [g] 391,6                  Sól [g] 9,7                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,2                  Glukoza [g] 6,5                  Fruktaza [g] 8                  Laktoza [g] 20,6                  Błonnik pokarmowy [g] 36,1                  suma cukrów prostych [g] 82,4                  Witamina A [mg] 2 530,7                  Witamina C [mg] 121,7                  WW [Por] 39</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Jajko gotowane 50 g (<b>JAJA</b>)                  Kakao na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Pomidor 55 g                  Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 30 g                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Kompot z jabłek bez cukru 250 ml                  Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Cukinia gotowana z ziołami 150 g                  Sos jarzynowy 150 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Twaróg - plastry 80 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor 60 g</p>	<p>Ciasteczka zbożowe 1szt /25g 1 szt (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT OWIES, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sód [mg] 13,1                  Wartość energetyczna[kcal] 2 696,9                  Białko ogółem [g] 107,4                  Tłuszcz [g] 93,5                  Węglowodany ogółem [g] 395,6                  Sól [g] 7,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,7                  Glukoza [g] 6,8                  Fruktaza [g] 8,9                  Laktoza [g] 19,7                  Błonnik pokarmowy [g] 28,2                  suma cukrów prostych [g] 77,3                  Witamina A [mg] 1 907,9                  Witamina C [mg] 99,1                  WW [Por] 39,5</p>	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-07 sobota	Dzielnia Podstawowa Obrzyce		Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Fasolka po bretońsku wegetarińska 200 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyty 30 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Papryka świeża 60 g Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g ( <b>GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Sód [mg] 13,8 Wartość energetyczna [kcal] 2 472 Białko ogółem [g] 89,4 Tłuszcz [g] 85,5 Węglowodany ogółem [g] 336,2 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,4 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 12,7 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,1 suma cukrów prostych [g] 67,9 Witamina A [mg] 1 684,6 Witamina C [mg] 182 WW [Por] 33,6
	Dzieci Obrzyce	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Fasolka po bretońsku wegetarińska 200 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g	Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 20 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Sód [mg] 15,85 Wartość energetyczna [kcal] 2 751,8 Białko ogółem [g] 89,6 Tłuszcz [g] 90,4 Węglowodany ogółem [g] 389,4 Sól [g] 8,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 13,7 Laktoza [g] 12,7 Błonnik pokarmowy [g] 38,4 suma cukrów prostych [g] 79,1 Witamina A [mg] 1 638,4 Witamina C [mg] 183,8 WW [Por] 38,9

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-07 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Papryka świeża 60 g Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g ( <b>GLUTEN, SOJĄ, MLEKO, SELER, GORCZY</b> )	Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 400 ml ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Fasolka po bretońsku wegetarińska 200 g ( <b>SELER, GLUT PSZ</b> ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g	Owsianka w tubce 100g 100 g ( <b>GLUTEN</b> )	Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 50 g Ser żółty Gouda 40 g ( <b>MLEKO</b> )	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Sód [mg] 15,99 Wartość energetyczna[kcal] 2 761,5 Białko ogółem [g] 88,5 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 389,6 Sól [g] 8,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,4 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 7,2 Laktoza [g] 12,8 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 suma cukrów prostych [g] 82,1 Witamina A [mg] 1 673 Witamina C [mg] 177,7 WW [Por] 38,9
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka świeża 60 g Twaróg - plastry 60 g ( <b>MLEKO</b> )		Zupa ziemniaczana z koperkiem 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Potrawka drobiowa z kurczaka 150 g ( <b>MLEKO, SELER</b> ) Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g Ziemniaki gotowane 230 g		Wędlina Szynkowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 60 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Sód [mg] 13,96 Wartość energetyczna[kcal] 2 453,9 Białko ogółem [g] 110,1 Tłuszcz [g] 87,1 Węglowodany ogółem [g] 317,6 Sól [g] 8,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 3,7 Fruktoza [g] 4,1 Laktoza [g] 16,1 Błonnik pokarmowy [g] 21,3 suma cukrów prostych [g] 64,9 Witamina A [mg] 1 526,9 Witamina C [mg] 163,5 WW [Por] 31,7

2026-03-08 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 60 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Kakao na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)</p>		<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (<b>SELER, GLU JĘCZ</b>)                  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 (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Papryka w słupki 60 g                  Wędlina kielbasa kminkowa 60 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt                  Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p><b>Sód [mg] 14,04</b>  <b>Wartość energetyczna[kcal] 2 463,5</b>  <b>Białko ogółem [g] 102,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 87,4</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 319,4</b>  <b>Sól [g] 8,5</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9</b>  <b>Glukoza [g] 7,5</b>  <b>Fruktoza [g] 12,4</b>  <b>Laktoza [g] 16,2</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 26,4</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 73,4</b>  <b>Witamina A [mg] 3 298,9</b>  <b>Witamina C [mg] 154,2</b>  <b>WW [Por] 32</b></p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLEKO</b>)                  Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g (<b>JAJA, MLEKO</b>)                  Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g (<b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)                  Pomidor 60 g                  Kakao na mleku 250 ml (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Zupa krupnik z ziemniakami 400 g (<b>SELER, GLU JĘCZ</b>)                  Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g                  Ziemniaki gotowane 200 g                  Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g                  Kompot owocowy z cukrem 250 ml                  Sos pieczeniowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>		<p>Chleb bałtownoski psz-żyt 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 200 ml                  Papryka w słupki 60 g                  Wędlina kielbasa kminkowa 60 g                  Chleb razowy psz-żyt 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt                  Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt</p>	<p><b>Sód [mg] 16,52</b>  <b>Wartość energetyczna[kcal] 2 748,1</b>  <b>Białko ogółem [g] 107,1</b>  <b>Tłuszcz [g] 93,1</b>  <b>Węglowodany ogółem [g] 372,8</b>  <b>Sól [g] 10,4</b>  <b>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,2</b>  <b>Glukoza [g] 11,4</b>  <b>Fruktoza [g] 24,9</b>  <b>Laktoza [g] 18,2</b>  <b>Błonnik pokarmowy [g] 33,7</b>  <b>suma cukrów prostych [g] 100,7</b>  <b>Witamina A [mg] 3 278,9</b>  <b>Witamina C [mg] 162,6</b>  <b>WW [Por] 37,5</b></p>

2026-03-08 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzytce	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 40 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Wędlina Połudwica Wiśniowa wieprzowa/ 73% mięsa wieprzowego 40 g ( <b>JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> ) Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 60 g Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> )	Gruszka 250 g	Zupa krupnik z ziemniakami 400 g ( <b>SELER, GLUT JĘCZ</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml Sos pieczeniowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt	Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Papryka w słupki 60 g Wędlina kielbasa kminowa 60 g Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> )	Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt	Sód [mg] 16,58 Wartość energetyczna[kcal] 2 690,9 Białko ogółem [g] 98,6 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 400,9 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 12,2 Fruktoza [g] 25,1 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,6 suma cukrów prostych [g] 124,2 Witamina A [mg] 3 305,3 Witamina C [mg] 166,7 WW [Por] 40,1
	Dieta Łatwostrawna Obrzytce	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pasta z jajka ze szczypiorkiem i jogurtem 80 g ( <b>JAJA, MLEKO</b> ) Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Kakao na mleku 250 ml ( <b>MLEKO</b> )		Zupa krupnik z ziemniakami 400 g ( <b>SELER, GLUT JĘCZ</b> ) Schab wieprzowy gotowany/parowany 100 g Ziemniaki gotowane 230 g Mieszanka królewska gotowana (brokuł, kalafior, march.) z olejem 150 g ( <b>SELER</b> ) Kompot owocowy b/c 250 ml Sos pieczeniowy 150 g ( <b>MLEKO, GLUT PSZ</b> )		Wędlina połędwica Ani drobiowa z kurcząt 60 g ( <b>GLUTEN, JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 ml Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Sok jabłko-wiśnia 1 szt Wafle ryżowe 1szt-15g 1 szt		Sód [mg] 13,98 Wartość energetyczna[kcal] 2 506,4 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 87 Węglowodany ogółem [g] 326,7 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 5,9 Fruktoza [g] 10,4 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 21 suma cukrów prostych [g] 62,5 Witamina A [mg] 1 494,6 Witamina C [mg] 124,1 WW [Por] 32,7

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-09 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Wędlina szynka gotowana Bielesz 60 g                  Ogórek kiszony 55 g                  Liść sałaty 5 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml</p>		<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Napój owocowy 250 g                  Fasolka szparagowa gotowana 150 g</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Papryka świeża 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Sód [mg] 12,65                  Wartość energetyczna[kcal] 2 373,6                  Białko ogółem [g] 69,5                  Tłuszcz [g] 82,2                  Węglowodany ogółem [g] 339,6                  Sól [g] 8,6                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 60,2                  Glukoza [g] 9,5                  Fruktaza [g] 9,9                  Laktoza [g] 16,7                  Błonnik pokarmowy [g] 28,9                  suma cukrów prostych [g] 85,8                  Witamina A [mg] 1 540,1                  Witamina C [mg] 182,5                  WW [Por] 34,1</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Wędlina szynka gotowana Bielesz 60 g                  Ogórek kiszony 55 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Liść sałaty 5 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Kotlet pożarski wieprzowy pieczony 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Fasolka szparagowa gotowana 150 g                  Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Papryka świeża 50 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Sód [mg] 14,77                  Wartość energetyczna[kcal] 2 708,6                  Białko ogółem [g] 87,1                  Tłuszcz [g] 98,5                  Węglowodany ogółem [g] 364,9                  Sól [g] 9,8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 65                  Glukoza [g] 9,3                  Fruktaza [g] 9,7                  Laktoza [g] 18,6                  Błonnik pokarmowy [g] 31                  suma cukrów prostych [g] 87,2                  Witamina A [mg] 1 500,3                  Witamina C [mg] 167,2                  WW [Por] 36,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-09 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Wędlina szynka gotowana Bielesz 60 g                  Ogórek kiszony 55 g                  Liść sałaty 5 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Pulpet z łopatki wieprzowej parowany 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Fasolka szparagowa gotowana 150 g                  Napój owocowy 250 g                  Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)</p>	<p>Jogurt miksowany z porzeczką 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb razowy psz-żyt 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Papryka świeża 50 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Sód [mg] 14,95                  Wartość energetyczna[kcal] 2 645,3                  Białko ogółem [g] 81,7                  Tłuszcz [g] 95,2                  Węglowodany ogółem [g] 375,5                  Sól [g] 8,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 67,9                  Glukoza [g] 9,6                  Frukttoza [g] 10,1                  Laktoza [g] 21,7                  Błonnik pokarmowy [g] 29,9                  suma cukrów prostych [g] 93,8                  Witamina A [mg] 1 553,8                  Witamina C [mg] 184,6                  WW [Por] 37,4</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLEKO, GLUT OWIES</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Wędlina szynka gotowana Bielesz 60 g                  Herbata b/cukru 250 ml                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Pomidor 55 g                  Liść sałaty 5 g</p>		<p>Zupa wiosenna z cukinią i ziemniakami 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, GLUT PSZ</b>)                  Sos pomidorowy 150 g (<b>MLEKO, GLUT PSZ</b>)                  Szpinak liściasty gotowany 150 g (<b>MLEKO</b>)                  Ziemniaki gotowane 230 g                  Napój owocowy 250 g</p>		<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 30 g                  Serek Almette mini 1szt. 30 g (<b>MLEKO</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb pszenny 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ</b>)                  Herbata b/cukru 250 ml                  Pomidor 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Sód [mg] 13,29                  Wartość energetyczna[kcal] 2 479,5                  Białko ogółem [g] 85,5                  Tłuszcz [g] 79,9                  Węglowodany ogółem [g] 362,1                  Sól [g] 7,2                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 55,9                  Glukoza [g] 9,2                  Frukttoza [g] 9,3                  Laktoza [g] 19,2                  Błonnik pokarmowy [g] 25,1                  suma cukrów prostych [g] 85,1                  Witamina A [mg] 2 187,9                  Witamina C [mg] 183,8                  WW [Por] 36</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-10 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g                  Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Chleb razowy psz-żył 30 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Pomidor w ćwiartki 60 g                  Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)</p>		<p>Zupa brokułowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz po węgiersku 180 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż brązowy gotowany 230 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy 250 g</p>		<p>Garnek chłopski z kiełbasą drobiowo-wieprzowa 350 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b>)                  Herbata b/cukru 230 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g</p> <p>Sód [mg] 13,93                  Wartość energetyczna[kcal] 2 730,2                  Białko ogółem [g] 116,4                  Tłuszcz [g] 74,2                  Węglowodany ogółem [g] 406                  Sól [g] 10,3                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,8                  Glukoza [g] 5,3                  Fruktaza [g] 5,5                  Laktoza [g] 14,6                  Błonnik pokarmowy [g] 38,3                  suma cukrów prostych [g] 83,1                  Witamina A [mg] 2 686,4                  Witamina C [mg] 158,2                  WW [Por] 40,9</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (<b>MLEKO</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml                  Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (<b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b>)                  Masło 82% tłuszczu 15 g (<b>MLEKO</b>)                  Pomidor w ćwiartki 50 g                  Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 80 g (<b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b>)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (<b>MLEKO</b>)</p>	<p>Zupa brokułowa 400 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Gulasz po węgiersku 180 g (<b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b>)                  Ryż biały gotowany 230 g                  Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g                  Napój owocowy 250 g</p>		<p>Naleśnik z serem 400 g (<b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b>)                  Herbata b/cukru 200 ml</p>	<p>Serek homogenizowany truskawkowy 100 g</p> <p>Sód [mg] 19,35                  Wartość energetyczna[kcal] 2 414,7                  Białko ogółem [g] 110,2                  Tłuszcz [g] 69,1                  Węglowodany ogółem [g] 340                  Sól [g] 8                  Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,7                  Glukoza [g] 2,5                  Fruktaza [g] 2,5                  Laktoza [g] 19,4                  Błonnik pokarmowy [g] 23,4                  suma cukrów prostych [g] 99,7                  Witamina A [mg] 1 548,8                  Witamina C [mg] 84,2                  WW [Por] 34,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-03-01 do dnia 2026-03-10 KUCHNIA OGÓLNA

2026-03-10 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Pomidor 70 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Zupa brokułowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz po węgiersku 180 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż brązowy gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g	Kiwi 1 szt 75 g	Garnek chłopski z kielbasą drobiowo-wieprzowa 350 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Chleb razowy psz-żyt 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT</b> ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g ( <b>MLEKO</b> )	Sód [mg] 16,4 Wartość energetyczna[kcal] 2 868,8 Białko ogółem [g] 113,3 Tłuszcz [g] 83,7 Węglowodany ogółem [g] 432,2 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2 Glukoza [g] 9,1 Fruktoza [g] 9,1 Laktoza [g] 17,2 Błonnik pokarmowy [g] 40,4 suma cukrów prostych [g] 81,5 Witamina A [mg] 2 726,7 Witamina C [mg] 211,2 WW [Por] 43,5
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza kukurydziana na mleku 300 g ( <b>MLEKO</b> ) Herbata b/cukru 200 ml Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g ( <b>GLUTEN, GLUT PSZ</b> ) Pomidor 60 g Pasta z jaj i wędliny ze szczypiorkiem 80 g ( <b>GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SIARKA</b> )		Zupa brokułowa 400 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Gulasz po węgiersku 180 g ( <b>MLEKO, SELER, GLUT PSZ</b> ) Ryż biały gotowany 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g	Naleśnik z serem 400 g ( <b>GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM</b> ) Herbata b/cukru 200 ml	Serek homogenizowany truskawkowy 100 g	Sód [mg] 18,35 Wartość energetyczna[kcal] 2 273,7 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 62,8 Węglowodany ogółem [g] 326,6 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,6 Glukoza [g] 2,7 Fruktoza [g] 2,7 Laktoza [g] 16,5 Błonnik pokarmowy [g] 20,2 suma cukrów prostych [g] 93,6 Witamina A [mg] 1 563,8 Witamina C [mg] 76,7 WW [Por] 32,9	

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 JEĆCZMIENI ,  
GLUT OWIES - GLUTEN Z OWSA ,  
GLUT ŻYT - GLUTEN ŻYTO ,