

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-04-23 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Rukola 5 g Papryka w słupki 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g		Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 180 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g			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 Sałatka szwedzka 80 g herbata bez cukru 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 745,2 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 351,7 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,9 Glukoza [g] 16,2 Fruktoza [g] 16,2 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,9 suma cukrów prostych [g] 90,8 Witamina A [mg] 1 558,8 Witamina C [mg] 253,4 WW [Por] 35,5 Sód [mg] 2 377,1
	Dzieci Obrzyce	Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Dżem truskawkowy 1szt 25 g Papryka w słupki 80 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Rukola 5 g Herbata b/cukru 250 g	Drożdżówka z budyniem 1 szt. 80 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO)	Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 180 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g	Koktajl truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)		Sałatka szwedzka 80 g Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb bałtownoski psz-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 332,2 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 133,2 Węglowodany ogółem [g] 436,5 Sól [g] 6,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Glukoza [g] 18 Fruktoza [g] 17,9 Laktoza [g] 15 Błonnik pokarmowy [g] 32,9 suma cukrów prostych [g] 120,2 Witamina A [mg] 1 680,4 Witamina C [mg] 285 WW [Por] 44 Sód [mg] 2 728

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-23 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Papryka w słupki 55 g Chleb żytni 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Bułka grahamka 1 szt 80 g (GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Rukola 5 g</p>	<p>Jabłko gotowane 1szt 120 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 180 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą, z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy 250 g</p>	<p>Koktajl jogurtowo truskawkowo-bananowy 150 g (MLEKO)</p>	<p>Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sałatka szwedzka 80 g Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 901 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 120,1 Węglowodany ogółem [g] 344 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Glukoza [g] 8,8 Fruktoza [g] 12,1 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 74,8 Witamina A [mg] 1 440,8 Witamina C [mg] 245,4 WW [Por] 34,8 Sód [mg] 2 509,9</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	<p>Kasza jaglana na mleku 300 g (MLEKO) Chleb pszenny 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Bułka pszenna (75g) 75 g (GLUT PSZ) Herbata b/cukru 250 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pieczeń myśliwska wieprzowa/ mięso wieprzowe 69% 60 g (SOJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Pomidor 80 g Rukola 5 g</p>	<p>Zupa kalafiorowa z ziemniakami 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Marchew gotowana 150 g Kurczak w sosie śmietanowo-brokulowym 180 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Napój owocowy 250 g</p>	<p>Pomidor 80 g Herbata b/cukru 200 g Kielbasa parówkowa lux wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Ketchup 20 g Chleb bałtownoski psz-żyty 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 758,7 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 351,5 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,2 Glukoza [g] 17,2 Fruktoza [g] 17,4 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,1 suma cukrów prostych [g] 89,4 Witamina A [mg] 3 311,8 Witamina C [mg] 136,1 WW [Por] 35,3 Sód [mg] 1 964</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-24 piątek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki 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 g Papryka świeża 60 g</p>		<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filetr 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 g 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>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 653,1 Białko ogółem [g] 101,9 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 358,2 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,1 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 23,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 94,5 Witamina A [mg] 1 657,1 Witamina C [mg] 161,9 WW [Por] 36,1 Sód [mg] 2 442,4</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki 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 g 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>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Filetr 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 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 981,1 Białko ogółem [g] 108,1 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 410,8 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,9 Glukoza [g] 8,5 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 33,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 118,2 Witamina A [mg] 1 724,4 Witamina C [mg] 164,3 WW [Por] 41,3 Sód [mg] 2 943,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-24 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 g Papryka świeża 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)</p>	<p>Budyń na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	<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>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Pasta twarogowa z pietruszką 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek kiszony 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina filet zapiekany 40 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 940,5 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 103,3 Węglowodany ogółem [g] 408,5 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 8,6 Laktoza [g] 32,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,8 suma cukrów prostych [g] 133 Witamina A [mg] 1 695,4 Witamina C [mg] 164,8 WW [Por] 41,1 Sód [mg] 1 897,4</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 g 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 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 60 g Wędlina filet zapiekany 40 g</p>	<p>Banan 160 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 794,6 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 95,9 Węglowodany ogółem [g] 367,3 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 50,2 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 9,2 Laktoza [g] 21,6 Błonnik pokarmowy [g] 25 suma cukrów prostych [g] 91,5 Witamina A [mg] 1 466,9 Witamina C [mg] 100,1 WW [Por] 36,8 Sód [mg] 2 933,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-25 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	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-żyty 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Cwikła z chrzanem Rolnik 60 g		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		Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żyty 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Chleb razowy psz-żyty 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 657,3 Białko ogółem [g] 126,4 Tłuszcz [g] 94,8 Węglowodany ogółem [g] 325,2 Sól [g] 9,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 3,3 Fruktoza [g] 3,7 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,9 suma cukrów prostych [g] 62,1 Witamina A [mg] 10 251,9 Witamina C [mg] 55,9 WW [Por] 32,5 Sód [mg] 2 925,6
	Dzieci Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Kielbasa zwyczajna wieprzowo drobiowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Cwikła z chrzanem Rolnik 60 g Ketchup 20 g	Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g	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		Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 g Chleb bałtownoski psz-żyty 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 780,6 Białko ogółem [g] 122,7 Tłuszcz [g] 98,9 Węglowodany ogółem [g] 338,6 Sól [g] 7,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 4,6 Fruktoza [g] 4,8 Laktoza [g] 15,2 Błonnik pokarmowy [g] 36,6 suma cukrów prostych [g] 68,6 Witamina A [mg] 10 241,2 Witamina C [mg] 79 WW [Por] 33,9 Sód [mg] 2 208,6

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-25 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	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 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ćwikła 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 g Ogórek kiszony 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 868,9 Białko ogółem [g] 129,6 Tłuszcz [g] 108,2 Węglowodany ogółem [g] 367,5 Sól [g] 12,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 7,7 Fruktoza [g] 15,7 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 90,5 Witamina A [mg] 10 257,5 Witamina C [mg] 65,9 WW [Por] 36,9 Sód [mg] 2 693
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	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 g Liść sałaty 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) kalafior 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 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 60 g Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 502,2 Białko ogółem [g] 116,1 Tłuszcz [g] 89,3 Węglowodany ogółem [g] 306,7 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,5 Glukoza [g] 3,8 Fruktoza [g] 3,7 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 suma cukrów prostych [g] 55,5 Witamina A [mg] 8 324,3 Witamina C [mg] 147,8 WW [Por] 30,8 Sód [mg] 2 811,5

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-26 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (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-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 55 g Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 (MLEKO)</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 g (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-żyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ogórek kiszony 60 g Chleb razowy psz-żyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 611,3 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 110,8 Węglowodany ogółem [g] 285,2 Sól [g] 7,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,2 Glukoza [g] 2,3 Fruktoza [g] 3,2 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,1 suma cukrów prostych [g] 45,4 Witamina A [mg] 1 421,6 Witamina C [mg] 61,9 WW [Por] 28,6 Sód [mg] 2 421,8</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (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-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 55 g Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 (MLEKO)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 g (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-żyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 g Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 860 Białko ogółem [g] 104,2 Tłuszcz [g] 116,1 Węglowodany ogółem [g] 331,1 Sól [g] 6,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3 Glukoza [g] 2,7 Fruktoza [g] 4,2 Laktoza [g] 17,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,9 suma cukrów prostych [g] 57 Witamina A [mg] 1 399,6 Witamina C [mg] 63,7 WW [Por] 33,2 Sód [mg] 2 297,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-26 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawina 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 g Pomidor w ćwiartki 55 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 (MLEKO)</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 żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 677,8 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 112,1 Węglowodany ogółem [g] 308 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 5 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 16,4 suma cukrów prostych [g] 59,2 Witamina A [mg] 1 168,9 Witamina C [mg] 83,2 WW [Por] 30,8 Sód [mg] 2 271,6</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet z żurawina 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 g Pomidor 60 g Liść sałaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 (MLEKO)</p>	<p>Rosół z makaronem nitki 400 g (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 g Ogórek kiszony 60 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 580,3 Białko ogółem [g] 107,3 Tłuszcz [g] 101 Węglowodany ogółem [g] 304,1 Sól [g] 10,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Glukoza [g] 2,4 Fruktoza [g] 3,3 Laktoza [g] 17,8 Błonnik pokarmowy [g] 23,5 suma cukrów prostych [g] 44 Witamina A [mg] 1 427,3 Witamina C [mg] 63,1 WW [Por] 30,4 Sód [mg] 3 553,9</p>		

2026-04-27 poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina filet zapiekany 20 g Sałatka 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) Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 55 g Liść sałaty 5 g Herbata b/cukru 250 g</p>		<p>zupa szpinakowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bigos z mięsem wieprzowym 200 g (SELER) Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g Ziemniaki gotowane 230 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 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 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 241,6 Białko ogółem [g] 87,5 Tłuszcz [g] 68 Węglowodany ogółem [g] 299,6 Sól [g] 6,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 8,3 Fruktoza [g] 13,3 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 65,8 Witamina A [mg] 1 787,7 Witamina C [mg] 154,2 WW [Por] 29,9 Sód [mg] 2 079,9</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina filet zapiekany 20 g Sałatka 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 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bigos z mięsem wieprzowym 200 g (SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 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 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 555,2 Białko ogółem [g] 98,1 Tłuszcz [g] 72,7 Węglowodany ogółem [g] 359,8 Sól [g] 5,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,4 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 23 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 suma cukrów prostych [g] 79,1 Witamina A [mg] 1 762,8 Witamina C [mg] 185,4 WW [Por] 36 Sód [mg] 1 874,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-27 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlna filet zapiekany 60 g Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM) Chleb żytni 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 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Kasza manna na gęsto z musem truskawkowym 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)	zupa szpinakowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Herbata b/cukru 250 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 662,3 Białko ogółem [g] 109,4 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 324,5 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,2 Glukoza [g] 6,6 Fruktoza [g] 11,8 Laktoza [g] 26,8 Błonnik pokarmowy [g] 17,3 suma cukrów prostych [g] 74,6 Witamina A [mg] 1 827,2 Witamina C [mg] 128,1 WW [Por] 32,4 Sód [mg] 2 506,8
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	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 g Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	zupa szpinakowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Dyńa gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g	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 g	Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 230 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 71,1 Węglowodany ogółem [g] 298,1 Sól [g] 9,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,4 Glukoza [g] 3,5 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 18,4 Błonnik pokarmowy [g] 19 suma cukrów prostych [g] 48,5 Witamina A [mg] 1 641,4 Witamina C [mg] 91,4 WW [Por] 29,7 Sód [mg] 3 436,8		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-28 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Marchewka mini gotowana 45 g Herbata b/cukru 250 g 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</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 g 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>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 597,7 Białko ogółem [g] 98,9 Tłuszcz [g] 88 Węglowodany ogółem [g] 352,8 Sól [g] 7,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,5 Glukoza [g] 9,8 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 38,1 suma cukrów prostych [g] 73,8 Witamina A [mg] 2 141,7 Witamina C [mg] 172 WW [Por] 35,2 Sód [mg] 2 274,3</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Marchewka mini gotowana 55 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Roszponka 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</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 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 948,2 Białko ogółem [g] 102,8 Tłuszcz [g] 96,9 Węglowodany ogółem [g] 420,7 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,9 Glukoza [g] 13,6 Fruktoza [g] 23,1 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 suma cukrów prostych [g] 98,3 Witamina A [mg] 2 313,8 Witamina C [mg] 182,7 WW [Por] 42,2 Sód [mg] 2 580</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-28 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szykowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Marchewka mini gotowana 45 g Roszponka 5 g Herbata b/cukru 250 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</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 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 804,5 Białko ogółem [g] 102,2 Tłuszcz [g] 105,8 Węglowodany ogółem [g] 381,9 Sól [g] 10,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,8 Glukoza [g] 12,5 Fruktoza [g] 21,8 Laktoza [g] 16,2 Błonnik pokarmowy [g] 28,1 suma cukrów prostych [g] 109,9 Witamina A [mg] 2 177,8 Witamina C [mg] 142,9 WW [Por] 38,3 Sód [mg] 2 153,8</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) Herbata b/cukru 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) Brokuły gotowane 150 g</p>		<p>Herbata b/cukru 200 g 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-żyt 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 425,5 Białko ogółem [g] 108 Tłuszcz [g] 79,7 Węglowodany ogółem [g] 329 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,7 Glukoza [g] 7,2 Fruktoza [g] 7,5 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 61,1 Witamina A [mg] 2 539,3 Witamina C [mg] 200,2 WW [Por] 32,8 Sód [mg] 2 564,2</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-29 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 g Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup 20 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>		<p>Kapuśniak z ziemniakami 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka) 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka Colesław 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 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plastry 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 650,1 Białko ogółem [g] 109,8 Tłuszcz [g] 105,4 Węglowodany ogółem [g] 318,2 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,2 suma cukrów prostych [g] 55,7 Witamina A [mg] 2 568,5 Witamina C [mg] 134,9 WW [Por] 31,8 Sód [mg] 3 873,8</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 g Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup 20 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>	<p>Jabłko 1szt 120 g</p>	<p>Kapuśniak z ziemniakami 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka) 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka Colesław 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 40 g (MLEKO) Ogórek kiszony w plastry 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 989,6 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 111,5 Węglowodany ogółem [g] 377,4 Sól [g] 10,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 20,5 Błonnik pokarmowy [g] 36,2 suma cukrów prostych [g] 68,2 Witamina A [mg] 2 550,8 Witamina C [mg] 146,3 WW [Por] 37,7 Sód [mg] 3 739,7</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-29 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup 20 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)	Jabłko 1szt 120 g	Kapuśniak z ziemniakami 400 g (SELER, GLUT PSZ) Ryż brązowy gotowany 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka) 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Surówka Coleslaw 150 g (JAJA, GORCZY) Kompot owocowy b/c 250 ml	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ogórek kiszony w plastry 80 g Herbata b/cukru 250 g	Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 104,7 Białko ogółem [g] 124,9 Tłuszcz [g] 123,6 Węglowodany ogółem [g] 377,2 Sól [g] 13,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,2 Glukoza [g] 9 Fruktoza [g] 13,6 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 60,6 Witamina A [mg] 2 570,5 Witamina C [mg] 137,4 WW [Por] 37,7 Sód [mg] 3 319,2
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Parówka lux drobiowo wieprzowa 100 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 80 g Ketchup 20 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)	Zupa koperkowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ryż biały gotowany 230 g Gulasz drobiowy z kurczaka z warzywami(udziec z kurczaka) 180 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Dyńa gotowana z olejem i ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml	Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 60 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g	Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 721,5 Białko ogółem [g] 110,4 Tłuszcz [g] 99,2 Węglowodany ogółem [g] 359,9 Sól [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 22,2 suma cukrów prostych [g] 52,4 Witamina A [mg] 1 713,2 Witamina C [mg] 77,7 WW [Por] 36 Sód [mg] 4 658,4		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-30 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Pasta z grochu 40 g Pomidor 80 g Szpinak liście 5 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Bioderko gotowane z uda kurczaka 100 g Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO) Kasza gryczana gotowana 230 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Chleb bałtownoski 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 70 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 545,7 Białko ogółem [g] 117 Tłuszcz [g] 81,2 Węglowodany ogółem [g] 327 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 4,4 Fruktoza [g] 4,2 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 35,4 suma cukrów prostych [g] 61,9 Witamina A [mg] 824,6 Witamina C [mg] 115,7 WW [Por] 32,7 Sód [mg] 2 872,4</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Pomidor 50 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Szpinak liście 5 g</p>	<p>Mandarynka 1szt/ok 80-100g 80 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Sos śmietanowo-cebulowy 150 g (MLEKO) Kotlet z jajka smażony 100 g (JAJA, MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z białej kapusty z kukurydzą i olejem 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Naleśniki z serem na słodko 2szt G 200 g (GLUTEN, JAJA, MLEKO, SELER, GORCZY, SEZAM) Naleśniki z jabłkiem 2 szt. 200 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, MLEKO, SELER, SIARKA, GLUT PSZ) Sos jogurtowo - owocowy 150 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 416 Białko ogółem [g] 95,2 Tłuszcz [g] 92,8 Węglowodany ogółem [g] 277,1 Sól [g] 6,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,6 Glukoza [g] 6,5 Fruktoza [g] 6,1 Laktoza [g] 20,1 Błonnik pokarmowy [g] 29,2 suma cukrów prostych [g] 75,5 Witamina A [mg] 1 249 Witamina C [mg] 158,6 WW [Por] 27,8 Sód [mg] 1 671,4</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-04-30 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 40 g Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Chleb żytni 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 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 g Kielbasa biała parzona 100 g (SOJA, GORCZY) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Ketchup 20 g Cwikła z chrzanem Rolnik 50 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 630,1 Białko ogółem [g] 118 Tłuszcz [g] 94,2 Węglowodany ogółem [g] 324 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 5,1 Fruktaza [g] 4,6 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 21,5 suma cukrów prostych [g] 66,3 Witamina A [mg] 802,9 Witamina C [mg] 127,7 WW [Por] 32,4 Sód [mg] 2 492,1</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g 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 g 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] 2 463,8 Białko ogółem [g] 116,8 Tłuszcz [g] 81 Węglowodany ogółem [g] 303,1 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,7 Glukoza [g] 3 Fruktaza [g] 3,5 Laktoza [g] 18,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 53,6 Witamina A [mg] 1 003,4 Witamina C [mg] 99,1 WW [Por] 30,3 Sód [mg] 3 202,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	Dzieta 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 g Kakao na mleku bez cukru 250 ml (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 60 g Dżem truskawkowy 1szt 25 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 100 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 60 g Liść salaty 5 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 828,4 Białko ogółem [g] 103,9 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 358 Sól [g] 22,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,4 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 14,7 Laktoza [g] 22,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 suma cukrów prostych [g] 130,2 Witamina A [mg] 1 449,3 Witamina C [mg] 95,5 WW [Por] 36 Sód [mg] 8 765</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Liść salaty 5 g Pomidor 60 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g 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 kiszzonej z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g Paluszki rybne pieczone 1szt./25g 80 g (GLUTEN, RYBY) Sos grecki 150 g (SELER)</p>		<p>Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 60 g Liść salaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 815,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 89,4 Węglowodany ogółem [g] 433,8 Sól [g] 7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 39,6 Glukoza [g] 22,5 Fruktoza [g] 21,8 Laktoza [g] 20,7 Błonnik pokarmowy [g] 34,7 suma cukrów prostych [g] 154,5 Witamina A [mg] 2 875,2 Witamina C [mg] 130,8 WW [Por] 43,6 Sód [mg] 3 065,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-01 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Serek Almette mini 1szt. 30 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 200 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO) Liść salaty 5 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor 60 g	Banan 160 g	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	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Sałatka szwedzka 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 086,6 Białko ogółem [g] 119,9 Tłuszcz [g] 137,3 Węglowodany ogółem [g] 345,3 Sól [g] 25,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 69,1 Glukoza [g] 8,1 Fruktoza [g] 6,9 Laktoza [g] 26,4 Błonnik pokarmowy [g] 17,5 suma cukrów prostych [g] 113,1 Witamina A [mg] 1 479,3 Witamina C [mg] 92,4 WW [Por] 34,8 Sód [mg] 8 524,8
	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Pomidor 60 g Liść salaty 5 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Kakao na mleku z cukrem 250 ml (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)		Zupa ryżowa 400 g (SELER) Potrawka drobiowa z kurczaka 180 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Buraczki gotowane z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g		Pasta twarogowa z pietruszką 100 g (MLEKO) Pomidor 60 g Liść salaty 5 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g	Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 781,5 Białko ogółem [g] 116,3 Tłuszcz [g] 87,8 Węglowodany ogółem [g] 393,4 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,9 Glukoza [g] 15,6 Fruktoza [g] 15,3 Laktoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 24,7 suma cukrów prostych [g] 131,5 Witamina A [mg] 1 746,8 Witamina C [mg] 98,6 WW [Por] 39,5 Sód [mg] 2 413

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka świeża 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>		<p>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 łopatką wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER)</p>		<p>Paprykarz/ 40% łosoś 70 g (RYBY) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Sałatka szwedzka 80 g</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 797,3 Białko ogółem [g] 91,3 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 377 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 26,8 suma cukrów prostych [g] 89,8 Witamina A [mg] 2 095,9 Witamina C [mg] 187,4 WW [Por] 37,9 Sód [mg] 2 127,4</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Papryka świeża 80 g Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) 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 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)</p>		<p>Żurek 400 ml (GLUTEN, MLEKO, SELER, GORCZY) Makaron pszenny gotowany 230 g (GLUTEN, GLUT PSZ) 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</p>		<p>Paprykarz/ 40% łosoś 70 g (RYBY) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Sałatka szwedzka 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Sok jabłko-wiśnia 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 731,7 Białko ogółem [g] 91,1 Tłuszcz [g] 112,8 Węglowodany ogółem [g] 384,2 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 7,6 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 suma cukrów prostych [g] 77 Witamina A [mg] 2 032,3 Witamina C [mg] 186,2 WW [Por] 38,6 Sód [mg] 2 368,5</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-04-23 do dnia 2026-05-02 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-02 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJA, MLEKO, SELER, GORCZY) Serek Kiri kostka 17 g (MLEKO) Papryka świeża 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g herbata bez cukru 250 ml Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)	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) Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Salatka szwedzka 80 g	Sok jabłko-wiśnia 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 3 158,1 Białko ogółem [g] 104,7 Tłuszcz [g] 126,6 Węglowodany ogółem [g] 424,1 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Glukoza [g] 12,9 Fruktoza [g] 16,3 Laktoza [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 19,7 suma cukrów prostych [g] 98,9 Witamina A [mg] 2 156,3 Witamina C [mg] 278 WW [Por] 42,8 Sód [mg] 1 908,6
	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Twaróg - plastry 60 g (MLEKO) Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Kakao na mleku bez cukru 200 ml (MLEKO)	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% 60 g (SOJA, MLEKO) Miód wielokwiatowy 1szt/ 20g 1 szt Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor 80 g	Sok jabłko-wiśnia 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 487,1 Białko ogółem [g] 103,4 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 366 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 7 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 22 suma cukrów prostych [g] 63,5 Witamina A [mg] 1 452,1 Witamina C [mg] 120,7 WW [Por] 36,7 Sód [mg] 3 084,1	

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 ,