

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	2. śniadanie	Obiad	Podwieczorek	Kolacja	Posiłek nocny	SUMA	
2026-05-14 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 Pomidor w ćwiartki 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb bałtownoski psz-żył 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-brokul owym 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-żył 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] 2 749,8 Białko ogółem [g] 100,6 Tłuszcz [g] 112,6 Węglowodany ogółem [g] 271,6 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,8 Glukoza [g] 15,5 Fruktoza [g] 15,5 Laktoza [g] 11,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,5 suma cukrów prostych [g] 89,5 Witamina A [mg] 1 218,6 Witamina C [mg] 157,9 WW [Por] 27,4 Sód [mg] 2 382,7
	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 Pomidor w ćwiartki 80 g Chleb razowy psz-żył 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-brokul owym 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-banany 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-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Herbata b/cukru 200 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)	Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 3 378,8 Białko ogółem [g] 114,4 Tłuszcz [g] 137,6 Węglowodany ogółem [g] 356,4 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,4 Glukoza [g] 17,3 Fruktoza [g] 17,2 Laktoza [g] 14,9 Błonnik pokarmowy [g] 32,6 suma cukrów prostych [g] 118,8 Witamina A [mg] 1 317,5 Witamina C [mg] 189,5 WW [Por] 36 Sód [mg] 2 733,8	

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-14 czwartek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<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 Pomidor w ćwiartki 80 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-banany 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) Salátka szwedzka 80 g Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Kefir naturalny 1szt. 200 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 913,8 Białko ogółem [g] 109,3 Tłuszcz [g] 120 Węglowodany ogółem [g] 347,2 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,8 Glukoza [g] 8,7 Fruktaza [g] 12 Laktoza [g] 13,9 Błonnik pokarmowy [g] 29,3 suma cukrów prostych [g] 74,7 Witamina A [mg] 1 235,2 Witamina C [mg] 186,6 WW [Por] 35 Sód [mg] 2 516,3</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<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 w ćwiartki 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 bałnowoski psz-żyt 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] 2 773,5 Białko ogółem [g] 101 Tłuszcz [g] 115,4 Węglowodany ogółem [g] 287,7 Sól [g] 4,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,2 Glukoza [g] 17,3 Fruktaza [g] 17,5 Laktoza [g] 12,1 Błonnik pokarmowy [g] 30,4 suma cukrów prostych [g] 89,6 Witamina A [mg] 3 312 Witamina C [mg] 138,8 WW [Por] 28,9 Sód [mg] 1 965,3</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-15 piątek	Dzielnia Podstawowa Obrzytce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Tartare smietankowy 1szt/20g 1 szt Chleb baltnowoski psz-zyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-zyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Maslo roslinne 39% tluszczu 20 g Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 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 ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Maslo roslinne 39% tluszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-zyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb razowy psz-zyt 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 789,1 Białko ogółem [g] 106,6 Tłuszcz [g] 97,5 Węglowodany ogółem [g] 260,3 Sól [g] 5,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,8 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 30,5 suma cukrów prostych [g] 92,2 Witamina A [mg] 2 373,1 Witamina C [mg] 79,2 WW [Por] 26,4 Sód [mg] 2 056,7</p>
	Dzielnia Obrzytce	<p>Platki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Tartare smietankowy 1szt/20g 1 szt Chleb baltnowoski psz-zyt 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Maslo 82% tluszczu 20 g (MLEKO) Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 60 g Chleb razowy psz-zyt 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 ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Maslo 82% tluszczu 15 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Chleb baltnowoski psz-zyt 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Ogórek świeży zielony 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 159 Białko ogółem [g] 112,9 Tłuszcz [g] 113 Węglowodany ogółem [g] 284,1 Sól [g] 6,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,7 Glukoza [g] 8,6 Fruktoza [g] 8,2 Laktoza [g] 29,7 Błonnik pokarmowy [g] 31,7 suma cukrów prostych [g] 115,7 Witamina A [mg] 2 417,7 Witamina C [mg] 81,4 WW [Por] 28,7 Sód [mg] 2 557,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-15 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzytce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Jajko gotowane 50 g (JAJA) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</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 ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Ogórek świeży zielony 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 3 076,5 Białko ogółem [g] 114,2 Tłuszcz [g] 113,1 Węglowodany ogółem [g] 416,2 Sól [g] 7,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 54,8 Glukoza [g] 9,4 Fruktoza [g] 8,4 Laktoza [g] 28,9 Błonnik pokarmowy [g] 20,1 suma cukrów prostych [g] 130,7 Witamina A [mg] 2 411,5 Witamina C [mg] 82 WW [Por] 41,9 Sód [mg] 1 511,8</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzytce	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Jajko gotowane 50 g (JAJA) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Kakao na mleku 250 ml (MLEKO) Herbata b/cukru 250 g Marchewka mini gotowana 80 g</p>	<p>Zupa pomidorowa z makaronem 400 g (GLUTEN, MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Pulpet z mięsa wieprzowego parowany 100 g (GLUTEN, JAJA, 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 ze szczypiorkiem 60 g (MLEKO) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Pomidor 60 g</p>	<p>Banan 160 g</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 909,5 Białko ogółem [g] 110,6 Tłuszcz [g] 97,8 Węglowodany ogółem [g] 405,4 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 52,5 Glukoza [g] 9,3 Fruktoza [g] 9 Laktoza [g] 23,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,4 suma cukrów prostych [g] 95,7 Witamina A [mg] 2 615,7 Witamina C [mg] 89,9 WW [Por] 40,7 Sód [mg] 2 703,7</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-16 sobota	Dieta Podstawowa Obrzytce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina gołonkowa drobiowa z indyka 75% 40 g Pasta z białej fasoli 60 g 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) Pomidor w ćwiartki 80 g</p>		<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka w słupki 60 g Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 493,1 Białko ogółem [g] 107,4 Tłuszcz [g] 82,8 Węglowodany ogółem [g] 212,9 Sól [g] 5,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,7 Glukoza [g] 6,1 Fruktaza [g] 7 Laktoza [g] 15,3 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 suma cukrów prostych [g] 61,8 Witamina A [mg] 11 292,4 Witamina C [mg] 154,5 WW [Por] 21,5 Sód [mg] 1 396,8</p>
	Dzieci Obrzytce	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina gołonkowa drobiowa z indyka 75% 40 g Pasta z białej fasoli 60 g 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</p>	<p>Gruszka 250 g</p>	<p>Barszcz czerwony z fasolą czerwoną i ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Surówka z marchewki i jabłka z olejem rzepakowym 150 g Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Papryka w słupki 60 g Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO)</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kca l] [kcal] 2 821,7 Białko ogółem [g] 111,9 Tłuszcz [g] 93,2 Węglowodany ogółem [g] 213,4 Sól [g] 4,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,8 Glukoza [g] 9,7 Fruktaza [g] 18,8 Laktoza [g] 15,1 Błonnik pokarmowy [g] 45,5 suma cukrów prostych [g] 80,6 Witamina A [mg] 11 250,8 Witamina C [mg] 164,6 WW [Por] 21,6 Sód [mg] 1 127,3</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-16 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzytce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina gołonkowa drobiowa z indyka 75% 40 g Pasta z białej fasoli 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Pomidor w ćwiartki 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)	Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)	Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Papryka w słupki 60 g Wędlina szynka zapiekana Bieleśz 95% 40 g Ser żółty Gouda 40 g (MLEKO) Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)	Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)	Wartość energetyczna [kcal] 2 881,1 Białko ogółem [g] 130,2 Tłuszcz [g] 108,5 Węglowodany ogółem [g] 360 Sól [g] 9,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47 Glukoza [g] 9,5 Fruktoza [g] 18,5 Laktoza [g] 17,3 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 66,2 Witamina A [mg] 11 312,4 Witamina C [mg] 158,5 WW [Por] 36,2 Sód [mg] 1 615,9
	Dieta Łatwostrawna Obrzytce	Kasza manna na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina gołonkowa drobiowa z indyka 75% 40 g Dżem truskawkowy 1szt 25 g Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g		Barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) kalefior gotowany z olejem rzepakowym 150 g Kasza jęczmienna gotowana 230 g (GLU JĘCZ) Gulasz z wątróbki drobiowej 150 g (SELER, GLUT PSZ) Napój owocowy bez cukru 250 g		Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 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] 2 493,6 Białko ogółem [g] 99 Tłuszcz [g] 78,4 Węglowodany ogółem [g] 347 Sól [g] 8,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Glukoza [g] 16,2 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 19,7 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 suma cukrów prostych [g] 92,3 Witamina A [mg] 8 343,5 Witamina C [mg] 174,9 WW [Por] 34,8 Sód [mg] 1 976,7

2026-05-17 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Pasztet drobiowy Indykpol 60 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Chleb bałtownoski psz-żył 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 55 g Liść salaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (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 Jana 40 g Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 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) Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 629,6 Białko ogółem [g] 105,3 Tłuszcz [g] 108,4 Węglowodany ogółem [g] 170,6 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,3 Glukoza [g] 2,8 Fruktoza [g] 3,7 Laktoza [g] 19,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 45,4 Witamina A [mg] 891,7 Witamina C [mg] 69 WW [Por] 17,2 Sód [mg] 1 275,9</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pasztet drobiowy Indykpol 60 g 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 55 g Liść salaty 5 g Kakao na mleku bez cukru 200 ml (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 Jana 40 g Pasta twarogowa ze słonecznikiem 60 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 920,3 Białko ogółem [g] 109 Tłuszcz [g] 118,4 Węglowodany ogółem [g] 173,2 Sól [g] 4,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,4 Glukoza [g] 3,2 Fruktoza [g] 4,7 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,6 suma cukrów prostych [g] 56,8 Witamina A [mg] 847 Witamina C [mg] 70,8 WW [Por] 17,4 Sód [mg] 1 151,8</p>

2026-05-17 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JE CZ) Paszтет drobiowy Indykpol 60 g 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 ml (MLEKO)</p>	<p>Kisiel z jabłkiem bez cukru 200 ml</p>	<p>Rosół z makaronem razowym 400 ml (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Udło z kurczaka gotowane 1 szt 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>Jabłko 1 szt 120 g</p>	<p>Wędlina szynkowa Jana 40 g Pasta twarogowa ze słonecznikiem 80 g (MLEKO) Ogórek świeży zielony 60 g Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1 szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 782,8 Białko ogółem [g] 107,6 Tłuszcz [g] 111,4 Węglowodany ogółem [g] 321,2 Sól [g] 8,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,3 Glukoza [g] 5,4 Fruktoza [g] 11,1 Laktoza [g] 20,2 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 65 Witamina A [mg] 639,6 Witamina C [mg] 78,9 WW [Por] 32,3 Sód [mg] 1 139</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JE CZ) Paszтет drobiowy Indykpol 60 g 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 ml (MLEKO)</p>		<p>Rosół z makaronem nitki 400 g (GLUTEN, SELER, GLUT PSZ) Udło z kurczaka gotowane 1 szt 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 Jana 40 g Pasta twarogowa ze szczypiorkiem 80 g (MLEKO) Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Pomidor w ćwiartki 55 g</p>	<p>Serek Kiri przekąska pszenna 1 szt (35g) 1 szt (GLUTEN, MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 615,4 Białko ogółem [g] 115,7 Tłuszcz [g] 98,5 Węglowodany ogółem [g] 310,5 Sól [g] 8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 47,8 Glukoza [g] 3,2 Fruktoza [g] 4,3 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 24,5 suma cukrów prostych [g] 45,4 Witamina A [mg] 954,1 Witamina C [mg] 79,5 WW [Por] 31,1 Sód [mg] 2 421,4</p>

2026-05-18, poniedziałek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY)</p> <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Jogurt naturalny 150 g (MLEKO)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Pomidor w ćwiartki 55 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p>		<p>zupa szpinakowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Bigos z mięsem wieprzowym 200 g (SELER)</p> <p>Jabłko 1szt 120 g</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p> <p>Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> <p>pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 335</p> <p>Białko ogółem [g] 89,9</p> <p>Tłuszcz [g] 69,9</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 211,9</p> <p>Sól [g] 6,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,2</p> <p>Glukoza [g] 8,4</p> <p>Fruktoza [g] 13,5</p> <p>Laktoza [g] 17,6</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 31,5</p> <p>suma cukrów prostych [g] 68,5</p> <p>Witamina A [mg] 1 795,4</p> <p>Witamina C [mg] 165,5</p> <p>WW [Por] 21,1</p> <p>Sód [mg] 1 938,1</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Wędlina Poledwica Gazdy wp. 72% 20 g (SOJA, GORCZY)</p> <p>Salatka jarzynowa (Grześ) 80 g (JAJA, ORZESZEK, SOJA, MLEKO, GORCZY, SEZAM)</p> <p>Pomidor w ćwiartki 55 g</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 10 g (MLEKO)</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Jogurt naturalny 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)</p> <p>Bigos z mięsem wieprzowym 200 g (SELER)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Jabłko 1szt 120 g</p> <p>Napój owocowy bez cukru 250 g</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p> <p>Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO)</p> <p>Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p> <p>Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Ogórek kiszony 60 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt</p> <p>pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 690,6</p> <p>Białko ogółem [g] 100,5</p> <p>Tłuszcz [g] 79,2</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 214,6</p> <p>Sól [g] 5,5</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,5</p> <p>Glukoza [g] 9,6</p> <p>Fruktoza [g] 14,7</p> <p>Laktoza [g] 24,5</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 35,2</p> <p>suma cukrów prostych [g] 81,8</p> <p>Witamina A [mg] 1 747,8</p> <p>Witamina C [mg] 196,7</p> <p>WW [Por] 21,3</p> <p>Sód [mg] 1 733</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-18 poniedziałek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyże	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 60 g (SOJA, GORCZY) Salátka 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 salaty 5 g Herbata b/cukru 200 g Jogurt naturalny 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) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 230 g Jabłko 1szt 120 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb żytni 140 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] 2 766,1 Białko ogółem [g] 109,6 Tłuszcz [g] 100,8 Węglowodany ogółem [g] 342,9 Sól [g] 11,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49,8 Glukoza [g] 6,8 Fruktoza [g] 11,9 Laktoza [g] 28,4 Błonnik pokarmowy [g] 18,5 suma cukrów prostych [g] 77,3 Witamina A [mg] 1 832,6 Witamina C [mg] 139,4 WW [Por] 34,3 Sód [mg] 2 007,6</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyże	<p>Kasza kuskus na mleku 300 g (MLEKO, GLUT PSZ) Wędlina Połudwica Gazdy wp. 72% 60 g (SOJA, GORCZY) 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 150 g (MLEKO)</p>	<p>zupa szpinakowa 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Gulasz z szynki wieprzowej 150 g (MLEKO, SELER) Ziemniaki gotowane 200 g Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 20 g (MLEKO) Pasta z tuńczyka z twarogiem 60 g (RYBY, SOJA, MLEKO) Pomidor 60 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Herbata b/cukru 200 g</p>	<p>Sok marchewkowo-owocowy 200 ml 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 328,2 Białko ogółem [g] 97,6 Tłuszcz [g] 75 Węglowodany ogółem [g] 315,3 Sól [g] 10,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43 Glukoza [g] 3,6 Fruktoza [g] 4,9 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 20 suma cukrów prostych [g] 51,1 Witamina A [mg] 1 646,7 Witamina C [mg] 101,8 WW [Por] 31,4 Sód [mg] 2 937,2</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-19 wtorek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynekowa 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[kca l] [kcal] 2 670,8 Białko ogółem [g] 101,2 Tłuszcz [g] 87,7 Węglowodany ogółem [g] 265,6 Sól [g] 7,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42,3 Glukoza [g] 10,2 Fruktaza [g] 11,5 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 41,4 suma cukrów prostych [g] 75,8 Witamina A [mg] 2 206,7 Witamina C [mg] 186,9 WW [Por] 26,6 Sód [mg] 2 395,2</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Marchewka mini gotowana 55 g Masło 82% tłuszczu 20 g (MLEKO) Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Wędlina Szynekowa 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 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) 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[kca l] [kcal] 3 063,6 Białko ogółem [g] 105,1 Tłuszcz [g] 101,1 Węglowodany ogółem [g] 275,9 Sól [g] 7,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,8 Glukoza [g] 13,9 Fruktaza [g] 23,4 Laktoza [g] 18,3 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 suma cukrów prostych [g] 100,1 Witamina A [mg] 2 371,1 Witamina C [mg] 197,7 WW [Por] 27,7 Sód [mg] 2 701,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-19 wtorek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzycze	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 40 g Pasta z pieczonej ciecierzycy 40 g Marchewka mini gotowana 45 g Rospzonka 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 drobiowio 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] 2 877,6 Białko ogółem [g] 104,5 Tłuszcz [g] 105,6 Węglowodany ogółem [g] 400,4 Sól [g] 10,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,5 Glukoza [g] 13 Fruktoza [g] 22,1 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 31,4 suma cukrów prostych [g] 111,9 Witamina A [mg] 2 242,8 Witamina C [mg] 157,7 WW [Por] 40,1 Sód [mg] 2 274,7</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzycze	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLEKO, GLUT OWIES) Wędlina Szynekowa dębowa drobiowa 82% mięsa/ grubo rozdrobniona 60 g Marchewka mini gotowana 55 g Rospzonka 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 drobiowio 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] 2 487,1 Białko ogółem [g] 109,5 Tłuszcz [g] 79,2 Węglowodany ogółem [g] 277,2 Sól [g] 7,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 46,4 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 7,7 Laktoza [g] 16,3 Błonnik pokarmowy [g] 32 suma cukrów prostych [g] 62 Witamina A [mg] 2 617,6 Witamina C [mg] 211,8 WW [Por] 27,6 Sód [mg] 2 573,8</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-20 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 świeży zielony 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] 2 651,2 Białko ogółem [g] 109,9 Tłuszcz [g] 105,3 Węglowodany ogółem [g] 213,4 Sól [g] 9,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 49 Glukoza [g] 7,4 Fruktoza [g] 7,8 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 31,1 suma cukrów prostych [g] 54,9 Witamina A [mg] 2 952,8 Witamina C [mg] 139,8 WW [Por] 21,3 Sód [mg] 3 222,7</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>	Jabłko 1szt 120 g	<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 świeży zielony 80 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) 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] 3 032,7 Białko ogółem [g] 115,8 Tłuszcz [g] 116,1 Węglowodany ogółem [g] 215 Sól [g] 9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,2 Glukoza [g] 9,9 Fruktoza [g] 14,5 Laktoza [g] 20,4 Błonnik pokarmowy [g] 37,1 suma cukrów prostych [g] 67,3 Witamina A [mg] 2 912,4 Witamina C [mg] 151,2 WW [Por] 21,4 Sód [mg] 3 088,7</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-20 środa	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>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)</p>	Jabłko 1szt 120 g	<p>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</p>	<p>Koktajl mleczny z bananem i maślanką 200 g (MLEKO)</p>	<p>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 świeży zielony 80 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 122,6 Białko ogółem [g] 123,5 Tłuszcz [g] 121,5 Węglowodany ogółem [g] 387,5 Sól [g] 12 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 51,7 Glukoza [g] 12,3 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 27,1 Błonnik pokarmowy [g] 31 suma cukrów prostych [g] 76,7 Witamina A [mg] 2 970 Witamina C [mg] 147,2 WW [Por] 38,9 Sód [mg] 2 750,2</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>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)</p>	<p>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) Dynia gotowana z olejem i ziołami 150 g Kompot owocowy b/c 250 ml</p>	<p>Wędlina Szynkowa Dębowa wieprzowa/ 81% mięsa wieprzowego/ średnio rozdrobniona 40 g Serek kanapkowy biały plastry/ ser solankowy 75% 40 g (MLEKO) Pomidor 80 g Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 730,9 Białko ogółem [g] 111,2 Tłuszcz [g] 99,3 Węglowodany ogółem [g] 361,8 Sól [g] 14,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 48,1 Glukoza [g] 4 Fruktoza [g] 5,2 Laktoza [g] 26 Błonnik pokarmowy [g] 23,2 suma cukrów prostych [g] 50,5 Witamina A [mg] 1 891,1 Witamina C [mg] 86,4 WW [Por] 36,1 Sód [mg] 4 665,6</p>		

2026-05-21 czwartek	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 g (MLEKO, GLU JĘCZ) Kielbasa szynkowa ojca Grzegorza/ 85% mięsa wieprzowego 40 g (GLUTEN, SKOR, SOJA, GORCZY) Pasta z grochu z cebulą 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 Ćwikla z chrzanem Rolnik 70 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Serek wiejski 1szt./150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 563,1 Białko ogółem [g] 117,5 Tłuszcz [g] 81,3 Węglowodany ogółem [g] 225,5 Sól [g] 9,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38,4 Glukoza [g] 4,5 Fruktoza [g] 4,2 Laktoza [g] 16 Błonnik pokarmowy [g] 35,7 suma cukrów prostych [g] 62,1 Witamina A [mg] 824,9 Witamina C [mg] 118,8 WW [Por] 22,6 Sód [mg] 2 873,9</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki 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) Herbata b/cukru 250 g Szpinak liście 5 g Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt./150g 150 g (MLEKO)</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] 2 425,1 Białko ogółem [g] 99,4 Tłuszcz [g] 90,5 Węglowodany ogółem [g] 196,9 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34 Glukoza [g] 5,3 Fruktoza [g] 5 Laktoza [g] 23,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 suma cukrów prostych [g] 73 Witamina A [mg] 1 212,5 Witamina C [mg] 139,6 WW [Por] 19,8 Sód [mg] 1 734,6</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-21 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>Jogurt naturalny 1szt./150g 150 g (MLEKO)</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>Jabłko 1szt 120 g</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] 2 702,4 Białko ogółem [g] 118,5 Tłuszcz [g] 94,6 Węglowodany ogółem [g] 334,7 Sól [g] 12,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,9 Glukoza [g] 6,4 Fruktoza [g] 10,2 Laktoza [g] 19,2 Błonnik pokarmowy [g] 22,9 suma cukrów prostych [g] 71,6 Witamina A [mg] 796,2 Witamina C [mg] 119,1 WW [Por] 33,5 Sód [mg] 2 495,3</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 80 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] 2 496,9 Białko ogółem [g] 119,2 Tłuszcz [g] 81,6 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Sól [g] 9,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41,1 Glukoza [g] 3,1 Fruktoza [g] 3,6 Laktoza [g] 19,1 Błonnik pokarmowy [g] 27,9 suma cukrów prostych [g] 54,2 Witamina A [mg] 1 009 Witamina C [mg] 102,2 WW [Por] 30,7 Sód [mg] 3 209,3</p>		

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-22 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 sałaty 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 200 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 sałaty 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] 2 768,4 Białko ogółem [g] 101,4 Tłuszcz [g] 98,6 Węglowodany ogółem [g] 262,4 Sól [g] 19,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,4 Glukoza [g] 15,3 Fruktoza [g] 14,8 Laktoza [g] 22,3 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 suma cukrów prostych [g] 130,4 Witamina A [mg] 1 405,5 Witamina C [mg] 101,5 WW [Por] 26,6 Sód [mg] 7 564,7</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLEKO) Pasta z jajka 70 g (JAJA, MLEKO) Liść sałaty 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 sałaty 5 g Chleb bałtownoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO) 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] 2 904,7 Białko ogółem [g] 100,1 Tłuszcz [g] 94,1 Węglowodany ogółem [g] 363,3 Sól [g] 6,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37,7 Glukoza [g] 22,9 Fruktoza [g] 22,1 Laktoza [g] 20,6 Błonnik pokarmowy [g] 36,1 suma cukrów prostych [g] 155,6 Witamina A [mg] 3 111,4 Witamina C [mg] 138,8 WW [Por] 36,5 Sód [mg] 3 082,5</p>

2026-05-22 piątek	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>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</p>	Banan 160 g	<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 200 g (JAJA, RYBY, MLEKO, GORCZY) Napój owocowy bez cukru 250 g</p>	<p>Serek homogenizowany naturalny 1szt 150 g (MLEKO)</p>	<p>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)</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 3 026,6 Białko ogółem [g] 117,4 Tłuszcz [g] 127,5 Węglowodany ogółem [g] 355,3 Sól [g] 22,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 66,1 Glukoza [g] 8,1 Fruktaza [g] 7 Laktoza [g] 26,1 Błonnik pokarmowy [g] 18,2 suma cukrów prostych [g] 113,3 Witamina A [mg] 1 435,5 Witamina C [mg] 98,4 WW [Por] 35,8 Sód [mg] 7 324,5</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>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)</p>		<p>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</p>		<p>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</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt pieczywo chrupkie 15 g</p>	<p>Wartość energetyczna[kcal] 2 797,3 Białko ogółem [g] 117,1 Tłuszcz [g] 85,2 Węglowodany ogółem [g] 402,8 Sól [g] 6,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,3 Glukoza [g] 15,7 Fruktaza [g] 15,4 Laktoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,5 suma cukrów prostych [g] 131,7 Witamina A [mg] 1 724,9 Witamina C [mg] 106 WW [Por] 40,5 Sód [mg] 2 413,8</p>

2026-05-23 sobota	Dieta Podstawowa Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, 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)		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)		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	Sok jabłko-wiśnia 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 817,9 Białko ogółem [g] 91,8 Tłuszcz [g] 108,7 Węglowodany ogółem [g] 276,3 Sól [g] 5,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 40,2 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 20 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 suma cukrów prostych [g] 90,5 Witamina A [mg] 2 257,5 Witamina C [mg] 190,8 WW [Por] 27,8 Sód [mg] 2 136,9
	Dzieci Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Salceson drobiowo - wieprzowy 60 g (GLUTEN, SOJĄ, 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)		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		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)	Sok jabłko-wiśnia 1 szt wafle ryżowe 1szt/10g 10 g	Wartość energetyczna [kcal] 2 752,3 Białko ogółem [g] 91,6 Tłuszcz [g] 112,9 Węglowodany ogółem [g] 307,5 Sól [g] 5,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 35,8 Glukoza [g] 7,8 Fruktoza [g] 11,4 Laktoza [g] 19,9 Błonnik pokarmowy [g] 25,9 suma cukrów prostych [g] 77,7 Witamina A [mg] 2 193,9 Witamina C [mg] 189,6 WW [Por] 31 Sód [mg] 2 378

Jadłospisy za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-23 sobota	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	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 łopatkami wieprzowej (mięso 100g/sos 50ml) 150 g (SELER) Surówka z rzodkwi białej, marchwi z jogurtem 150 g (MLEKO) Napój owocowy bez cukru 250 g	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] 3 178,7 Białko ogółem [g] 105,2 Tłuszcz [g] 126,7 Węglowodany ogółem [g] 429 Sól [g] 8,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 44,1 Glukoza [g] 13,1 Fruktoza [g] 16,5 Laktoza [g] 29,4 Błonnik pokarmowy [g] 20,4 suma cukrów prostych [g] 99,6 Witamina A [mg] 2 318 Witamina C [mg] 281,4 WW [Por] 43,3 Sód [mg] 1 918,2
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	Ryż na mleku 300 ml (MLEKO) Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 20 g Twaróg (półtłusty)-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 łopatkami 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] 2 504,5 Białko ogółem [g] 103,8 Tłuszcz [g] 72,8 Węglowodany ogółem [g] 370,1 Sól [g] 7,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 34,6 Glukoza [g] 7,1 Fruktoza [g] 11,2 Laktoza [g] 21,4 Błonnik pokarmowy [g] 22,3 suma cukrów prostych [g] 63,7 Witamina A [mg] 1 452,3 Witamina C [mg] 123,8 WW [Por] 37,1 Sód [mg] 3 085,7

2026-05-24 niedziela	Dieta Podstawowa Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Pomidor 80 g Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 110 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Chleb razowy psz-żył 30 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 160 g Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Kompot owocowy b/c 250 ml</p>		<p>Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Papryka w słupki 60 g Chleb bałnowoski 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)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 646,9 Białko ogółem [g] 108,2 Tłuszcz [g] 94,5 Węglowodany ogółem [g] 231,7 Sól [g] 5,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,1 Glukoza [g] 7,9 Fruktoza [g] 8,5 Laktoza [g] 16,4 Błonnik pokarmowy [g] 27,7 suma cukrów prostych [g] 45,1 Witamina A [mg] 2 269,8 Witamina C [mg] 242,6 WW [Por] 23,3 Sód [mg] 1 455,3</p>
	Dzieci Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO) Wędlna szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO) Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt Pomidor 80 g Liść salaty 5 g Herbata b/cukru 250 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło 82% tłuszczu 15 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ) Ziemniaki gotowane 230 g Kotlet schabowy panierowany G 160 g Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ) Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g Kompot owocowy z cukrem 250 ml</p>		<p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO) Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER) Papryka w słupki 60 g Chleb bałnowoski psz-żył 170 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT) Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 922 Białko ogółem [g] 115,5 Tłuszcz [g] 101,5 Węglowodany ogółem [g] 221,6 Sól [g] 5,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 42 Glukoza [g] 8,2 Fruktoza [g] 9,3 Laktoza [g] 19,4 Błonnik pokarmowy [g] 30,8 suma cukrów prostych [g] 57,3 Witamina A [mg] 2 275,3 Witamina C [mg] 254,5 WW [Por] 22,1 Sód [mg] 1 233,3</p>

Jadłospis za okres od dnia 2026-05-14 do dnia 2026-05-24 KUCHNIA OGÓLNA

2026-05-24 niedziela	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO)</p> <p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO)</p> <p>Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt</p> <p>Liść sałaty 5 g</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p>	<p>Zupa pomidorowa z ryżem brązowym 400 ml (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Kotlet schabowy panierowany G 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p> <p>Surówka z czerwonej kapusty i oleju rzepakowego 150 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p>	<p>Mus 100% owoców 1szt/120g 1 szt</p>	<p>Paszтет z żurawiną 60 g (GLUTEN, JAJA, SOJA, SELER)</p> <p>Papryka w słupki 60 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p> <p>Chleb żytni 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ, GLUT ŻYT)</p> <p>Ser żółty Gouda 20 g (MLEKO)</p>	<p>Jogurt naturalny 1szt/150g 150 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 694,7</p> <p>Białko ogółem [g] 104,2</p> <p>Tłuszcz [g] 100,5</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 358,8</p> <p>Sól [g] 8,3</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 45,3</p> <p>Glukoza [g] 8,7</p> <p>Fruktoza [g] 8,7</p> <p>Laktoza [g] 19,7</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 17,1</p> <p>suma cukrów prostych [g] 70,3</p> <p>Witamina A [mg] 2 293,4</p> <p>Witamina C [mg] 236,4</p> <p>WW [Por] 36</p> <p>Sód [mg] 1 298,9</p>
	Dieta Łatwostrawna Obrzyce	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 g (MLEKO)</p> <p>Wędlina szynka śniadaniowa drobiowa/ 33%indyka, kurczak 12% 40 g (SOJA, MLEKO)</p> <p>Serek Tartare śmietankowy 1szt/20g 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 230 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p>		<p>Zupa pomidorowa z ryżem 400 g (MLEKO, SELER, GLUT PSZ)</p> <p>Ziemniaki gotowane 230 g</p> <p>Bioderko gotowane z uda kurczaka 180 g</p> <p>Kalafior gotowany bezglutenowy 150 g</p> <p>Kompot owocowy b/c 250 ml</p> <p>Sos pietruszkowy 150 g (MLEKO, GLUT PSZ)</p>		<p>Wędlina Delikatesowa drobiowa 50% indyka/40% kurczak/ grubo rozdrobniona 60 g</p> <p>Pomidor 60 g</p> <p>Chleb pszenny 140 g (GLUTEN, GLUT PSZ)</p> <p>Masło roślinne 39% tłuszczu 20 g</p> <p>Herbata b/cukru 250 g</p>	<p>Jogurt owocowy 1szt/100g 100 g (MLEKO)</p> <p>Wartość energetyczna[kcal] 2 450,6</p> <p>Białko ogółem [g] 112</p> <p>Tłuszcz [g] 75,7</p> <p>Węglowodany ogółem [g] 340,1</p> <p>Sól [g] 8,7</p> <p>Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 43,5</p> <p>Glukoza [g] 6,3</p> <p>Fruktoza [g] 7,8</p> <p>Laktoza [g] 17,1</p> <p>Błonnik pokarmowy [g] 22,9</p> <p>suma cukrów prostych [g] 41,8</p> <p>Witamina A [mg] 1 210,9</p> <p>Witamina C [mg] 165,7</p> <p>WW [Por] 34</p> <p>Sód [mg] 3 423</p>

IMPEL Zielona Góra

Zyty 26, 65-001, Zielona Góra

Oznaczenia alergenów:

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